
НАРОДНЫЙ
ЛЕЧЕБНИК



Составил
и прокомментировал П.М.Куреннов



Свердловск
"Урал-советы"
1991

ББК 53.59
Н 28

Н28 Народный лечебник. Составление и комментарий П.М.Куреннова.-Свердловск. "Урал-Советы", 1991. — 96 с.
ISBN 5-7450-0380-4

Книга содержит более 200 испытанных рецептов от всех болезней, используемых знахарями и врачами-натуропатами многих стран, кроме того - главу "Чудеса лечения горячими ваннами", трактат "Отчего люди умирают, часто болеют и не знают причин своим хворобам", а также статью "О лечении голоданием".

$Н\frac{4204000000-004}{582(03)-91}$ 91 Зак. ББК 53.59

Художник П.А.Ершов

ISBN 5-7450-0380-4

СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ С.КНАУЕРА.
ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК В.Н.ФРАША



РЕЦЕПТЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Универсальное средство от всех видов ревматизма 14
Старинный русский народный способ лечения ревматизма 15
Старинное средство от ревматизма 15
Выдающееся народное средство для лечения ревматизма с опухолями и болями в суставах 16
Универсальное народное средство от ревматизма всех разновидностей, в том числе суставного 16
Выдающееся народное средство от болей в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах 16
Популярное средство от ревматизма 17
Вернейшее средство от суставного ревматизма - чистка организма 17
Два выдающихся средства от геморроя 18
Верный способ лечения геморроя без операции 19
Русский народный способ лечения внутреннего геморроя 19
Способ лечения геморроя осиновыми листьями 19
Кавказский способ лечения геморроя 20
Выдающееся персидское средство для лечения геморроя 20
Хорошее сибирское и общерусское средство от внутреннего и наружного геморроя 21
Замечательное средство от малярии 21
Египетский способ лечения малярии 21
Несколько народных средств от малярии 21
Мистический, но верный способ доктора Даля для лечения особенно тяжелых случаев малярии 22
Народное средство против малокровия, начальной стадии чахотки и истощения 23
Незаменимое средство от истощения, малокровия и начальной стадии чахотки 23

Тарбаганье сало как универсальное целебное средство против болезней дыхательных путей, почек, кишечника, чахотки и т.д. 24
Народное средство от ангины.................................. 25
Три средства от зубной боли 25
Народное оригинальное средство от зубной боли.. 25
Народный способ лечения опухолей и нарывов десны... 25
Морская вода - лучшее средство от заболевания горла 26
Средство от болезней горла для профессиональных певцов.............................. 26
Народное средство от малокровия и склероза 26
Китайское гомеопатическое средство из чеснока..... 27
Схема приема лекарства.. 27
О целебных свойствах чеснока 27
Знахарское средство от болезней почек, желудка и малокровия, повседневный напиток здоровья во многих домах 28
Оригинальное народное средство от малокровия 29
Лечение бронхита исландским мхом........................ 29
Другое народное средство от бронхита 29
Испытанное средство от бронхита, бронхиальных (повторных) простуд, для легких, предрасположенных к воспалению 29
Популярное сербско-македонское средство от бронхита и потери голоса 30
Сибирское народное средство от бронхита и кашля (полезно также для печени и почек) 30
Два народных средства от инфлюэнцы (гриппа) 30
Народное средство, рекомендуемое при сильном кашле 30
Старинный знахарский способ лечения насморка ... 31
Два деревенских средства от насморка... 31
Знахарское средство от бронхита и кашля у детей.................................. 31
Народное средство от коклюша у детей.................. 31
Русское и бразильское средства от кашля 31
Десять очень ценных деревенских знахарских средств от кашля 32

Средства от подагры 33
Зиахарские средства от запора................................ 33
Запор и его лечеиие.. 34
Лучшие в мире зиахарские средства
для извлечеиия заиозы 35
Шесть замечательиых знахарских средств
от раи и порезов 36
О целебных свойствах лука 37
Медово-луковая смесь от склероза мозга 38
Испытаииые средства для растворения камией
в печеии, почках и желчиом пузыре 38
Средство для очищеиия почек 39
Народиое средство, примеияемое при болезни
печеии 39
Простое иародное средство
от болезни печеии 39
Зиахарское средство
от болей в печеии 40
Народное средство
от раздражения мочевого пузыря 40
Народиое средство от иедержания мочи.................. 40
Зиахарское средство
от камией в печеии и почках.................................. 40
Старинное иародиое средство
от болезией почек.. 41
Испытаииое иародное средство
от камней в желчном пузыре 41
Народное средство от лишаев 41
Средство от катара желудка 41
Народное средство от колита 42
Народное средство
от рвоты и отравления 43
Средство для усилеиия обмеиа веществ.................... 43
Народное средство для очищеиия оргаиизма........... 43
Пять средств от икоты 43
Еще одно замечательиое
средство от икоты 44
Народное средство от отрыжки 44
Народное средство лечеиия гаигреиы
и иарывов.. 44
Вериое средство от заражеиия крови...................... 45
Лучшее в мире средство
от наружного и внутреииего кровоизлияний 46
Старинный китайский способ
прекращения внутреииего кровоизлияния 46
Народиое средство от куриной слепоты................... 46

Средство для избавления от трахомы 46
Хорошее средство от мучительной и неправильной менструации 47
Средство против поноса 47
Старинное, но вечно новое, надежное персидское средство от поноса 47
Русское и сербское средство от поноса 48
Радикальное средство от поноса и дизентерии 48
Старинное средство от дизентерии.......................... 48
Народное средство от перхоти и для ращения волос 49
Народное средство от выпадения волос и для ращения их 49
Уникальное средство от выпадения волос 49
Народное средство для смягчения кожи лица.......... 49
Шампунь для волос 49
Маска для лица 49
Средство от бессонницы 50
Народное средство от боли в ухе и глухоты 50
Три знахарских средства от боли в ушах 51
Как извлечь насекомое или камешек из уха 51
Оригинальное знахарское средство от головной боли 51
Два лучших в мире знахарских средства от солитера 52
Несколько выдающихся знахарских средств от чесотки 53
Сибирское знахарское средство от мозолей.. 54
Народное средство от мозолей 54
Средство от врастания ногтей 54
Верное русско-монгольское средство от бешенства 55
Народное средство от укуса тарантула 57
Народное средство от чирьев и фурункулов.. 57
Пластырь-бальзам от нарывов и чирьев 57
Средство от эпилепсии 58
Средства от ожога (огнем, горячим металлом, паром, водой и пр.) 58
Три народных средства от водянки 58
Русское народное средство от менингита 59
Русское народное средство от болей в животе 59

Народное средство
от желтых и серых пятен на лице.......................... 59
Три выдающихся сибирских средства
при обморожении.. 59
Два народных средства
для отрезвления мертвецки пьяного 60
Народное средство, мгновенно уничтожающее
все болезненные ощущения после вчерашнего
кутежа 60
Сибирское народное средство
от прыщей и угрей 60
Народное средство от повышенной кислотности
желудка 60
Помощь пораженному молнией............................ 60
Средство
от потения и дурного запаха ног.......................... 60
Два средства
от сильного потения ног..................................... 61
Старинное русское знахарское средство
для извлечения рыбной кости из горла 61
Знахарский метод лечения невралгии..................... 61
Знахарское средство от упадка сил, потери
аппетита 61
Знахарское средство от кровотечения из носа.......... 62
Натуральное средство от солнечного загара
и от действия сильного ветра............................... 62
Тибетский бальзам от вывихов
и растяжений.. 62
Средства от ушибов, шишек, синяков 62
Самый высокоцелебный внутренний
и наружный бальзам, известный человеку 62
Средство для лечения белей................................. 63
Диета для похудения.. 64
Хорошее средство для лечения
содранной верхней кожи и синяков
под верхней кожей 64
Средство от растяжения жил 64
Радикальные средства от синуса........................... 64
Астма и полезные для астматиков сведения............ 66
Знахарский способ помощи астматикам
во время припадков 66
Повешение и удавление 66
Несколько слов о лечении полового бессилия.......... 66



ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ

Сенная труха как прибавление
к ваннам 70

Хвощ для прибавлення к ваннам 70
Дубовая кора для прибавления к ваннам 71
Корнн аира для прибавления к ваннам 71
Ромашка для прнбавления к ваннам 71
Листья грецкого ореха для прибавления к ваннам 71
Отрубн для прибавления к ваннам 71
Экстракт из сосновых нгл для прибавления к ваннам 72
Валернана для прибавлення к ваннам 72
Лавандовый цвет для прнбавления к ваннам 72
Прибавление к ваннам смесей 72
Соль для прибавления к ваннам 73
Ванна с нашатырным спнртом 73
Глнцернновая ванна 73
Ванна с прнбавленнем горчицы 73
Скипидарная ванна 73
Ванна, способствующая похудению 74



ОТЧЕГО ЛЮДИ РАНО УМИРАЮТ, ЧАСТО БОЛЕЮТ И НЕ ЗНАЮТ ПРИЧИНЫ СВОЕЙ ХВОРОБЫ



ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ (ПО ДОКТОРУ М.О.ГАРТЕНУ)

Суеверие н боязнь 83
Продолжительность поста 83
Что такое болезнь 84
История лечения голоданнем 85
Действне голодания на организм 86
Общие клнннческие наблюдения при голодании 91
Практическне советы 91
Примеры из практикн 93



ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ С.КНАУЕРА.
ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК В.Н.ФРАША

ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ С.КНАУЕРА

С огромным интересом и удовольствием я прочитал книгу П.М.Куреннова. Это изумительная сокровищница народной мудрости, впитавшая в себя полное знание механизма взаимодействия природных сил.

Многие из наших выдающихся целебных средств были извлечены из естественных источников. Думается, в них осталось многое из того, что заслуживает исследования ученых. Лечебник П.М.Куреннова убедительный тому пример.

Нью-Йорк

ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК В.Н.ФРАША

Перед вами - впервые изданная у нас и популярная на Западе книга по нетрадиционной медицине, точнее, по одной из ее областей - народной медицине.

Вряд ли на Земле есть хоть один народ, который не имел бы передаваемого из поколения в поколение опыта профилактики, диагностики и особенно лечения многих заболеваний. Только в России уже к концу ХУ11 века имелось около 300 наименований книг по народной медицине.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) - высший мировой авторитет в традиционной медицине (синонимы: научная медицина, официальная, классическая) - проводила в конце 1977 года в Женеве специальное совещание, посвященное народной медицине. Уже само название материалов этого совещания "Народная медицина: пути содействия и развития" показывает характер отношения традиционной медицины к народной. На этом совещании было дано и определение понятиям "народная медицина" и "народный лекарь"; думаю, они будут интересны и Вам, читатель. Народная медицина - это "сумма всех знаний и методов, как объясненных , так и не объясненных, которые применяются для диагностики, предотвращения и ликвидации нарушений физического и социального развития человека и опираются исключительно на практический опыт и наблюдения, передаваемые из поколения в поколение как в устной, так и в письменной форме. Народную медицину можно рассматривать также как прочный сплав постоянно развивающихся лечебных приемов "ноу-хау" и передаваемого по наследству опыта; народный лекарь - "человек, который, по мнению общины, знает способы оказания медицинской помощи с использованием растений, веществ животного и минерального происхождения и некоторые другие методы, имеющие в своей основе социальные и религиозные истоки, а также знания, представления и верования, разделяемые членами этой общины и касающиеся физического и социального благополучия, причин болезни и немощи". Вряд ли можно что-либо добавить к этим четким определениям.

Понятие "нетрадиционная медицина" шире понятия "народная медицина". Помимо рецептов народной медицины, в подавляющем большинстве случаев безымянных, а по времени возникновения - идущих из глубины ве-

ков, к нетрадиционной медицине принято относить и более новые, часто имеющие к тому же и хорошо известных авторов. Таковы методы лечения, основанные на парапсихологии, тканевая терапия, мануальная терапия Касьяна, аэробика Купера, методы лечения болезней желудочно-кишечного тракта Витебского и многое другое. Не имея никакого научного обоснования или же основываясь на сугубо эмпирических или чисто словесных гипотезах (как правило, предложенных самими авторами и никем другим не проверявшихся), эти методы тем не менее нашли достаточно широкое распространение в медицинской практике. А практика, как известно, - важнейший критерий истины. И как знать, возможно, и рецепты народной медицины (в том числе и излагаемые П.М.Куренновым в лежащей перед вами книжке) тоже имеют своих авторов, но при устной передаче сам метод в силу своей практической эффективности сохранился, а вот имя автора, как это, к сожалению, обычно бывает, забылось. Так что такого рода книги следует рассматривать не только как практическое руководство к действию, но и как своеобразный коллективный памятник наблюдательности, трудолюбию и гуманизму наших предков.

Каково значение нетрадиционной медицины в системе современного здравоохранения? Казалось бы, многочисленные выдающиеся и порой сенсационные достижения научной медицины (достаточно вспомнить хотя бы антибиотики, победу над оспой, пересадки органов) должны полностью вытеснить нетрадиционную медицину или же, на худой конец, оттеснить ее на задний план, оставив на ее попечении разве что отсталую часть населения в самых неразвитых странах. Однако реальная картина не такова. Эксперты ВОЗ подсчитали, что в Африке и зарубежной Азии до 70 процентов (!) объема медицинской помощи приходится на нетрадиционную медицину. Но и в передовых странах удельный вес ее значителен. Так, только в США практикует около 16 тысяч одних экстрасенсов, не считая других категорий носителей нетрадиционной, в том числе народной медицины. Поэтому вряд ли мы можем в настоящее время говорить о вытеснении и тем более о закате нетрадиционной медицины.

И все же отношения нетрадиционной и научной медицины небезоблачны. Я не стану вспоминать отшумевшие бурные дискуссии - достаточно вспомнить об идущих на наших глазах спорах вокруг лечения рака катрексом, вокруг экстрасенсов, Чумака, Бутейко и т.д. При этом высказывается весь спектр мнений - от причисления большинства методов нетрадиционной медицины к шарлатанству и соответственно требований запретов этих способов "лечения" (кавычки ставят сторонники рассматриваемого варианта мнений) и даже наказания авторов - до безоговорочного признания и бурного преклонения перед народными лекарями (примеры - очереди к тибетским лекарям-монахам, к филиппинским хилерам, к Джуне и т.д.).

Казалось бы, компромиссное предложение - искать истину между этими крайними точками зрения - лежит на поверхности. Почему бы не взять каждый из предлагаемых рецептов да и не проверить его методами научной медицины? Такой подход действительно применяется. Однако глубоко прав Гете, который сказал, что ошибаются те, кто считает, будто истина лежит между двумя точками зрения,- на самом деле между ними лежит проблема.

И действительно, проблема извлечения рационального зерна из рецептов нетрадиционной медицины весьма непроста. Я не стану утомлять читателя изложением всех ее нерешенных вопросов - недаром, например, в нашей стране существует специальный институт лекарственных растений в центре и его филиалы в ряде республик и областей. Скажу только о столь важном в медицине факторе, как время,- и этого будет достаточно. Обычная проверка лекарственного растения занимает три - пять лет, так что в предвидимом будущем научная медицина не сможет проверить даже и малой части рекомендаций народной медицины.

А ведь больные и болезни не ждут. И вряд ли мы, представители научной медицины, имеем моральное право не рекомендовать сегодняшнему, реально страдающему человеку тот или иной рецепт нетрадиционной медицины только потому, что этот рецепт не подвергся проверке методами научной медицины (тем более что последние и сами часто далеки от совершенства). Более рациональным и гуманным представляется другой подход - анализ каждого конкретного предложения народной медицины. При этом основным критерием является наличие положительного эффекта, пусть и зарегистрированного только сторонниками данного предложения; отсекаются же только те предложения нетрадиционной медицины, которые противоречат уже имеющимся, твердо установленным положениям научной медицины. Такой подход находит все большее фактическое признание, хотя оно зачастую не декларируется.

С этой позиции хотелось бы сделать ряд замечаний.

Вряд ли критически настроенный читатель (и тем более врач) удовлетворится наивными с сегодняшней точки зрения объяснениями механизма развития ревматизма как болезни, причина которой - потребление мяса, или общими представлениями автора о болезнях. Я также решительно предостерег бы читателя от выполнения рекомендаций, касающихся чахотки и коклюша. Научная медицина хорошо изучила эти болезни. К ней и следует обращаться, рекомендации "Народного лечебника" здесь явно устарели. Требуется осторожность и в отношении рекомендаций, касающихся кашля и болей в печени. К ним можно прислушаться, когда речь идет о снятии приступов, однако надо помнить, что кашель и боли в печени - лишь симптомы, а не болезни. Поэтому после снятия приступа надо позаботиться выяснить диагноз, ибо за указанными симптомами могут скрываться весьма серьезные заболевания. Я бы советовал следовать "Народному лечебнику" в том случае, когда научной медициной установлено хроническое заболевание. Что касается начальных стадий и неустановленных диагнозов, то здесь подходы народной медицины обычно вообще довольно поверхностны.

Критичность и здоровый скепсис современного читателя отметят в книге и другие такого рода недочеты. Но правильнее было бы оценить не то, что не учтено (ибо не объять необъятного), а то что учтено. Учтено же в "Народном лечебнике" многое, и это многое дает мне основание рекомендовать его читателям - и больным, и, конечно же, врачам.

Свердловск



РЕЦЕПТЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Универсальное средство от всех видов ревматизма

Мой дед, известный русский знахарь, вылечил этим средством сотни больных, которые потеряли уже всякую надежду на исцеление. Тысячи других знахарей также с успехом пользовались им.

800 г. сенной трухи положить в ситцевый мешочек и кипятить в кастрюле с 4-8 л. воды в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванну с горячей водой, налитой до половины. Сесть в ванну и закрыться брезентом, в середине которого должно быть круглое отверстие для головы. Сенная труха содержит много эфирного масла, обладающего сильным лечебным воздействием на ревматизм. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло улетучится вместе с паром. Под укрытием же оно впитывается в тело больного через открытые поры. Годится, впрочем, всякий материал, если он не пропускает пара.

Вода в ванной должна быть горячей, какую только больной способен вытерпеть. Когда она остынет, следует добавить кипятка. Надо иметь в виду, что само сено не годно для лечения - непременно должна быть сенная труха. Лучше всего принимать ванны поздно вечером, перед сном. При мускульном ревматизме - от 30 до 45 ванн. При застарелом суставном - до ста и более. Длительность ванны - от 20 минут до 1 часа. В тяжелых случаях ревматизма лечение проводится ежедневно, в более легких - через день.

Прежде чем принять решение о назначении вышеописанного средства, знахари обязательно исследовали сердце пациента. Для больных, перенесших сердечные припадки, лечение горячими ваннами исключалось. Тем, у кого слабое сердце, время принятия ванны ограничивалось десятью минутами. Как правило, многие знахари советовали своим пациентам после курса лечения сенной трухой пить настойку из корня сарсапарели*.

Берется 90 г. корня сарсапарели и 2л. хорошего виноградного вина (дешевых вин лучше избегать, так как в них содержится много танина, который заметно снижает целебную силу настойки). Корень растения настаивать в теплом помещении в течение двух недель, взбалтывая ежедневно.

Дозировка: одна рюмка три раза в день за час до еды.

Знахари считают, что целебная сила настойки корня сарсапарели огромна, в старину ею лечили даже сифилис.

Кроме того, после лечения от ревматизма знахари советуют ходить в русскую баню еженедельно и париться как можно дольше березовым веником.

---

* или сассапариль, род лиан семейства лилейных. В России встречается на Кавказе и Дальнем Востоке.

Примечание: во время приема настойки корня сарсапарели нужно остерегаться простуды и сквозняка.

Знаменитый американский ученый доктор Н.В.Вокер в своих замечательных книгах "Сырые овощные соки" и "Становитесь моложе" пишет, что основная причина ревматизма - потребление мяса. Мясо производит в организме человека много мочевой кислоты, которая образует кристаллы, острые, как стекло, они осаживаются в мускулах и причиняют боль. Доктор Вокер советует прекратить есть мясо и перейти на вегетарианский стол из сырых овощей и фруктов. По мнению других авторитетов, ревматизм вызывается избытком альбуминов в организме. Помимо мяса альбумин содержится еще в таких продуктах, как рыба, сыр, яйца.

Многие медицинские светила считают главным средством при лечении ревматизма диету, причем диету чисто вегетарианскую. По мнению доктора Вокера и других ученых, совершенно бессмысленно, с одной стороны, лечиться от ревматизма какими бы то ни было средствами, а с другой - продолжать есть мясо и ... накапливать кристаллы мочевой кислоты в организме - источник всех ревматических болезней. Надо подчеркнуть тот факт, что мой дед и другие знахари не предписывали диету, тем не менее вылечивали ревматиков. Дело, видимо, в том, что их пациентами были русские провинциалы, которые соблюдали не только большие посты, но и, как правило, постились еще все среды и пятницы. Во время постов обыватели русской деревни избавлялись от вредных токсинов и кристаллов мочевой кислоты.

Много столетий назад какой-то мудрый китаец сказал:"Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить". Современникам, забывшим о постах и диете, следует помнить это изречение и вместо постов периодически переходить на вегетарианскую диету. Пять или шесть недель вегетарианской диеты (сырые овощи и фрукты) в году предохранят от мук всех видов ревматизма и многих других болезней.

Старинный русский народный способ лечения ревматизма

Взять 200 г. соли и 100 г. сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина (керосин должен быть хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны.

Способ лечения: втирать на ночь досуха.

Это же самое средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

Старинное средство от ревматизма

Взять некоторое количество бодяги. Растопить одну чайную ложку сливочного масла и смешать с ней до кашицы. Смесь втереть в больные места на ночь и повязать их фла-

нелью. Если снова почуствуете боль, через неделю повторите сеанс лечения. Чаще пользоваться этим средством нельзя, так как появится сыпь от раздражения кожи.

Выдающееся народное средство для лечения ревматизма с опухолями и болями в суставах

Если ревматизм в ногах, то следует сшить мешки, имеющие форму ног. Затем нарвать березовых листьев и набить ими мешки. Вечером перед сном больной должен вставить ноги в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут потеть, как они потели бы в паровой бане. Если листья станут слишком мокрыми, их следует сменить. Несколько подобных сеансов - и наступит полное излечение.

Универсальное народное средство от ревматизма всех разновидностей, в том числе суставного

Исследователи русской народной медицины утверждают, что в разных уголках необъятной России с неизменным успехом применяются средства из березовых почек.

Почки настаиваются на водке или спирте, и настойка в малых дозах принимается внутрь. Березовые почки иногда завариваются кипятком, настаиваются некоторое время в чайнике, и больной пьет их как чай для того, чтобы вызвать потоотделение. Действенным средством является также мазь из березовых почек. Эта высокоцелебная мазь приготовляется так: взять 800 г. совершенно свежего несоленого коровьего масла, положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в 0,5 см., слой почек такой же толщины и так далее, до тех пор пока горшок не наполнится. Затем закрыть горшок крышкой, замазать отверстие тестом и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в это масло 8 г. камфоры, истолченной в порошок. Держать мазь следует в прохладном месте крепко закрытой.

Натираются больные места не менее одного раза в день, лучше вечером перед сном.

Выдающееся народное средство от болей в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах

Если боли начались как следствие простуды, надо непременно втирать упомянутую выше мазь из березовых почек. Затем на ночь на больные места следует наложить повязку со слоем свежих березовых листьев.

Популярное средство от ревматизма

В бутылку из-под шампанского с плотной пробкой налить 200 г. деревянного масла* (можно заменить прованским). Прибавить туда от десяти до двадцати стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, и налить туда же 200 г. хорошо очищенного керосина. Хорошо взболтать смесь. Настаивать в теплом месте в течение девяти дней, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирания на ночь. Утром следует надевать теплое шерстяное белье и шерстяные чулки.

Вернейшее средство от суставного ревматизма - чистка организма

Все виднейшие новейшие источники по лечению ревматизма неукоснительно рекомендуют начинать лечение с фундаментальной чистки организма и обязательно при этом поста, вернее, голодания, для того чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежавших многие годы. После чистки и поста сама природа позаботится о постепенном выздоровлении. Чистка организма и пост (голодание) всегда приносят чудесные результаты: температура падает, воспаление легких и сенная лихорадка постепенно проходят. Многие болезни поддаются почти немедленному излечению после чистки организма от ядовитых веществ и грязных залежей.

Примечание: лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами, подобная чистка не рекомендуется - этим лицам следует переходить прямо на голодание. Многие современные ученые, в том числе и знаменитый американский ученый доктор Н.Вокер, не рекомендует голодание, длящееся более шести дней. Лучше голодать не долго, но часто.

Многие другие медики все же рекомендуют длительное голодание. Знаменитый американский доктор Ньюман советует начинать чистку организма и голодание следующим образом.

Утром, сразу же после пробуждения, развести одну ложку английской соли в полстакане крутого кипятка. Добавить туда сок от двух лимонов, долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 минут взять полстакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых фруктов, разбавить с полстаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего по-

---

* низший сорт оливкового масла.

следующего дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса.

В течение чистки не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя, если голод чувствуется очень сильно, можно съесть один апельсин вечером. Иногда в связи с чисткой и голоданием будет чувствоваться головная боль, тошнота и слабость. Не стоит обращать на это внимание, следует твердо памятовать, что это явление временное и оно скоро пройдет.

Голодание: после одних суток чистки организма следует переходить на голодание или своеобразный пост. В течение времени от одного до пяти дней необходимо ставить клизму.

Один день в неделю полного голодания рекомендуется всем - здоровым и больным, чтобы дать природе очистить организм от ядовитых веществ, могущих впоследствии послужить причиной возникновения той или иной болезни.

Для тех, кто не может подвергнуть себя чистке по причинам, упомянутым выше, следует принять естественное слабительное вечером, накануне поста.

В промежутках между постами или голоданиями следует питаться главным образом салатами и сырыми, всех разновидностей овощами и фруктами. Надо ограничивать себя в такой пище, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Пищевые продукты высококислотного характера должны быть совершенно исключены из диеты, кроме того, все,что содержит белый сахар и белую муку, а также варенье, конфеты, острые приправы, алкогольные напитки, крепкий чай, кофе или какао, заготовленная на долгий срок пища, жареные и жирные блюда. Добавим, что при лечении тяжелой формы ревматизма всех видов, в особенности суставного, диета играет важнейшую роль. Огромную роль играют солнечные ванны, а также паровая русская или финская бани, непременно с паром и веником. Парить больные места надо как можно сильнее и дольше.

Два выдающихся средства от геморроя

Цветы растения царский скипетр, или коровяк*, следует заварить в чайнике и пить как чай.

Этим средством в Екатеринбурге прославленная знахарка Олигер вылечила сотни больных геморроем всех видов. Среди пациентов госпожи Олигер было немало иностранцев. Кровотечение останавливается через два-три дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает совершенно.

В бытность свою в Монголии автор видел, что со всякой болячкой монголы идут к своему ближайшему ламе, но ге-

---

* трава семейства норичниковых (в России произрастает 45 видов).

моррой они считают настолько незначительной болезнью (как мы - занозу), что не беспокоят лам, а лечатся общеизвестными средствами: прогревают геморроидные места над дымом копыт разных животных, в том числе лошадей, и ... геморрой исчезает. С незапамятных времен почти каждый русский знахарь из какой-нибудь захолустной деревушки лечил геморрой всех разновидностей без операции, конечно...

Верный способ лечения геморроя без операции

Вскипятить в кастрюле 8 л. воды. Растворить в кипятке 200 г. квасцов, закрыть кастрюлю, предпочтительно деревянной крышкой. В центре крышки должно быть небольшое отверстие. Над этим отверстием прогревать паром задний проход. После подобного сеанса следует непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное.

Некоторые лекари советуют сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем делать прогревание заднего прохода над паром кипятка с квасцами.

Прогревания следует делать не чаще чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно. В очень тяжелых случаях можно применять комплексное лечение: паром квасцов и питьем чая из сушеных цветов царского скипетра.

Русский народный способ лечения внутреннего геморроя

Налить в глиняный горшок 2 л. молока. Опустить в него четыре больших головки лука. Горшок закрыть и парить в духовке на медленном огне. Затем заменить крышку на деревянную с отверстием и прогревать задний проход над паром. Можно повторить сеанс через три дня. Трех или четырех прогреваний считается достаточно. Не лишне за шесть часов до сеанса принять слабительное, а перед сеансом и особенно после сеанса смазать задний проход вазелином.

Способ лечения геморроя осиновыми листьями

В центральных губерниях России старухи лечили геморрой листьями осины. Они брали листья осины и на два часа накладывали их на геморроидные шишки, затем давали больному отдых, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста. Снова накладывали листья, зорко следя за тем, как протекает лечение. Если больной испытывал беспокойство, листья снимали и осторожно обмывали место. Через день-два можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует все реже и реже пользоваться листьями, постепенно переходя лишь к обмыванию водой.

Геморрой - болезнь распространённая. Она возникает или от простуды заднего прохода, или от сидячего образа жизни. У женщин она зачастую является следствием родов.

Удаленный оперативным путем геморрой нередко возвращается. Настоящее средство, как и предыдущее, способно предотвратить его возвращение. Если он все же возвратится, то лишь долгие годы спустя.

Кавказский способ лечения геморроя

Сначала надо делать холодное обмывание после каждого испражнения. Затем накладывать холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс одну минуту, три-четыре раза в день, не считая обмывания после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от трех недель до полутора месяцев, в зависимости от ряда причин. Например, надо воздержаться от спиртных напитков, половых сношений и работы стоя. Горизонтальное положение тела и покой, то есть продолжительный отдых в кровати или на диване, значительно способствуют лечению. При застарелом геморрое (бывали случаи излечения геморроя шестнадцатилетней давности), так называемом внутреннем, в старые времена на Кавказе употребляли ледяные свечи. Для этого делались бумажные формы цилиндрического образца, сперва малого диаметра, чтобы их можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход. Формы наполняют водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи. Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы острие вершины свечи не причинило ранений в выводном канале, или делать свечи с округленными головками. Само собой разумеется, что перед введением в задний проход свечи бумажная форма снимается.

Первые три-пять дней нужно держать свечу полминуты, никак не более. Затем через каждые три-пять дней прибавлять еще по полминуты, в зависимости от того, как больной будет себя чувствовать. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может возникнуть раздражение.

Выдающееся персидское средство для лечения геморроя

Взять невысокий железный бидон, на дно положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок или бросить верблюжьей колючки. Когда начнет дымить, сесть на бидон. Повторять дымовую ванну в зависимости от самочувствия. Персы в течение сто-

летий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

Хорошее сибирское и общерусское средство от внутреннего и наружного геморроя

Сок свежей рябины. Если его пить продолжительное время, то "откроется" даже внутренний геморрой. Обычно принимают сок рябины три раза в день по две рюмки с добавлением сахара и запивают стаканом воды.

Замечательное средство от малярии

Хорошую щепотку наструганной коры ивовых веток кипятить в полутора чашках воды до тех пор, пока не останется одна чашка отвара. Этот отвар пить утром натощак, для смягчения горечи можно прибавить меду.

При сильных приступах малярии рекомендуется также положить под тонкую простыню побольше листьев ивы и на них спать.

Египетский способ лечения малярии

Насыпать около 10 г. хинина в маленький мешочек, лечь в постель и положить его себе на грудь. Лежать 3-4 часа. Когда в мешочке не будет хинина (он всосется порами кожи), можно встать.

На Ближнем Востоке этот способ лечения малярии считается самым верным.

Для принятия хинина внутрь существует маленький секрет. Принимать хинин надо при самом что ни на есть восходе солнца, пять утр подряд. Потом два утра отдохнуть, не принимая лекарства, а затем - два утра сразу вновь принимать хинин.

Главное условие: приняв хинин, заснуть.

Несколько народных средств от малярии

1. Взять 12 зеленых листьев с куста сирени, положить их в стакан, заварить крутым кипятком и закрыть с вечера. Очистить желудок и натощак выпить настой. Если не поможет, через неделю повторить лечение.

2. Когда подсолнух кончает цвести и желтые лепестки опадают, следует срезать головку подсолнуха, мелко накрошить потребное количество, положить эти кусочки в стеклянную посуду и залить водой. Завязать отверстие марлей и настаивать на солнце в течение месяца.

Дозировка: двадцать капель перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить по одной рюмке три раза в день за полчаса до еды.

3. Взять 1 л. воды и 300 г. небольших веток с зелеными листьями сирени. Вскипятить эту смесь в течение 20 минут, затем дать настояться не менее двух часов и процедить.

Дозировка: три раза в день по полстакана.

4. Взять один стакан свежих листьев сирени и два стакана воды. Кипятить, пока не останется один стакан отвара. Пить по две рюмки перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить от трех до шести раз в день по рюмке.

5. Следующее средство пользовалось большой популярностью у знахарей Харьковской губернии. Взять девять листьев сирени и положить их в бутылку, содержащую 100 г. чистого спирта, заткнуть бутылку пробкой и настаивать три дня.

Дозировка: по одной столовой ложке пить три раза в день за 15 минут до еды. Перед самым приемом следует разбавить эту дозу еще одной ложкой воды. Рекомендуется в течение первых двух дней лечения принимать лекарство за два часа до приступа малярии, а также в шесть часов утра, в полдень и в шесть вечера, перед принятием пищи.

Многие знахари утверждают, что после трех-пяти дней пациент выздоравливает.

Мистический, но верный способ доктора Даля для лечения особенно тяжелых случаев малярии

Из сырого куриного яйца вылить содержимое через пробитое небольшое отверстие, осторожно отделить от скорлупы отонок (пленка под скорлупой), чтобы получить не порванный мешочек. Надеть этот мешочек на мизинец левой руки, легко забинтовать, чтобы не соскочил, пока не присохнет. Когда подойдет время приступа, вместо него начинаются сильные боли в забинтованном мизинце. Боль в мизинце продолжается столько времени, сколько обычно продолжается приступ малярии. Когда боль прекратится, опустить мизинец в воду и снять отонок. Этот способ лечения малярии заимствован из старинной книжки под названием "Спутник сельского священника", где он описан, как способ лечения доктора Даля. Один хорошо знакомый автору знахарь, находящийся ныне в эмиграции, пишет: "На практике испытал на десятках пациентов и лично на себе. Результаты блестящие, только боль в мизинце бывает настолько сильная, что люди со слабыми нервами не всегда могут выдержать. Малярия обычно проходит после одного сеанса."

Знаменитые русские врачи, изучавшие народную медицину, Бенедиктов и князь Енгалычев, не только слышали о лечении малярии отонком куриного яйца, но и сами вылечили этим способом многих больных. Они утверждают, что ме-

тод доктора Даля применим к самым тяжелым и запущенным случаям малярии.

Народное средство против малокровия, начальной стадии чахотки и истощения

Берут в равных частях, приблизительно по 200 г., хорошего какао, внутреннего свиного сала (вытопить, чтобы топленого получилось 200 г.), меда и сливочного масла. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая содержимое кастрюли ложкой, чтобы оно не пригорело. Помешивать до тех пор, пока состав не распустится и не закипит. Когда состав застынет, сложить его в стеклянную банку. Хранить в темном прохладном месте.

Способ употребления: взять чайную ложку этой смеси и распустить в стакане молока, горячего, как только можно терпеть не обжигаясь. Пить четыре раза в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это средство хорошо помогает малокровным, а также чахоточным в первой стадии их болезни.

Примечание: если при использовании данного средства будут наблюдаться запоры, следует есть побольше чернослива в разное время дня. Это необходимо, главным образом, потому, что свиное сало пища тяжелая, а чернослив действует как естественное слабительное. Не только чернослив, но вообще всякие фрукты, соки или смеси из фруктов обладают способностью естественно и безболезненно исправлять и очищать желудок. Врачи советуют прибегать к аптекарским слабительным в самом крайнем случае, не делая из этого привычки.

Незаменимое средство от истощения, малокровия и начальной стадии чахотки

Взять 400 г. внутреннего свиного сала и шесть больших зеленых яблок. Не счищая кожуры, нарезать яблоки кусочками. Перемешать с кусочками свиного сала и топить в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела в стакане с сахаром. Туда же добавить 400г. измельченного на терке шоколада. Далее процедить через сито сало с яблоками, добавить к полученной кашице смесь сахара, желтков и шоколада.

Приготовленный таким образом продукт намазывают на хлеб и едят три - четыре раза в день, запивая теплым, почти горячим молоком. Пользующий это средство больной прибавляет в весе 1 - 1,5 кг. за неделю. Почти все лекари народной медицины с успехом применяли это средство.

Тарбаганье* сало как универсальное целебное средство против болезней дыхательных путей, почек, кишечника, чахотки и т.д.

Один из друзей автора "Народного лечебника", несколько лет живший в Монголии, однажды во время народного праздника посетил дацан (монгольский монастырь). В этот день в дацане было не менее пятидесяти лам. Когда заканчивался торжественный обед, он спросил старшего ламу:

—Какое из ваших ламанистических средств вы считаете самым выдающимся и целебным?

Лама ответил не сразу. Минут десять он совещался со своими собратьями, затем решительно заявил:

—Самым главным средством против многих болезней является тарбаганье сало. Но оно должно быть самотопным, то есть вырезанным из тушки тарбагана, оно вытапливается само собой при температуре летнего жаркого дня. Топление может быть ускорено применением высокой температуры, но в таком случае само свойство сала, его целительная сила улетучивается.

Тарбаганье сало является превосходным средством против болезней дыхательных путей, а также чахотки. Последняя, если сало применяется непрерывно, излечивается в дватри месяца, в зависимости от свойства и продолжительности болезни, а также физического состояния больного.

Тарбаганье сало оказывает благоприятные воздействия на почки и кишечник. Сначала оно вызывает несварение желудка, но в дальнейшем происходит правильное его освобождение.

Любые раны и нарывы быстро зарубцовываются после накладывания на них теплого сала. Тарбаганье сало убивает бактерии, останавливает воспалительные процессы, предотвращает осложнения и заживляет раны. Сало с большим успехом применяется против всех злокачественных нарывов, ран, красноты и прочего.

Тарбаганье сало - отличное средство для лечения домашних животных. Достаточно намазать свежую рану и оставить ее в таком виде, без перевязки. Ни муха, ни другое насекомое не приблизятся к больному месту, и рана скоро зарастает. Насекомые, видимо, не выносят запаха тарбаганьего сала, но человек его не чувствует.

Есть основания думать, что это поразительное средство применяется монгольскими ламами многие тысячи лет, но в так называемых "передовых странах" оно совершенно неведомо.

---

* тарбаган - млекопитающее рода сурков. Водится не только в Монголии, но и в России, в степях Забайкалья и Тувы.

Народное средство от ангины

Издавна пользовались в России 30-процентным раствором лимонной кислоты для полоскания горла.

За неимением раствора лимонной кислоты можно взять на прием два - три ломтика лимона, предварительно очистив их от кожицы. Брать один за другим в рот, держать у самого горла, посасывая, проглатывать.

Примечание: как лимон, так и лимонная кислота прекрасно помогают при всевозможных заболеваниях горла, если они не особенно запущены.

Три средства от зубной боли

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может обратиться к врачу. Часто под рукой оказываются домашние средства, которые и спасают больного от страданий.

1. Во многих домах всегда найдется шалфей. Его заваривают и теплым отваром полощут во рту, стараясь возможно дольше его держать на больном участке десны. Проделывать это приходится часто, от трех до пяти раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

2. Взять ломтик свиного сала (свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо счистить. Сало кладется на больное место, между десной и щекой. Держать во рту минут десять - пятнадцать. За это время боль обычно стихает, и больной избавляется от своих мучений.

3. Кладут в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса боль стихает.

Народное оригинальное средство от зубной боли

В Сибири, возле города Благовещенска, было много деревень, населенных сектантами-молоканами. Во всех этих молоканских деревнях зубную боль лечили довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирали чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывали его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал. Когда зубная боль ощущается на правой стороне,то чеснок привязывают к пульсу левой руки, и наоборот.

Примечание: перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

Народный способ лечения опухолей и нарывов десны

При подзубном флюсе и вообще при опухолях и нарывах десны лекари русской медицины чаще всего применяют сле-

дующее средство: наливают в маленькую кастрюлю примерно одну четверть (предпочтительно) жидкого липового меда. Берут очень старый и сильно заржавленный гвоздь. Раскалив гвоздь докрасна, кладут его в мед. При этом вокруг гвоздя образуется густое черное вещество вроде дегтя. Этим черным веществом надо смазать десну, главным образом на ночь, перед сном. Нарыв десны обычно скоро прорывается, опухоль быстро спадает, и здоровье больного идет на улучшение.

Гвоздь обязательно должен быть старым и сильно заржавленным. Ржавчина в данном случае играет весьма важную роль.

При нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к нему, чтобы сохранилась ржавчина.

Морская вода - лучшее средство от заболевания горла

В Китае самым рациональным и ничем не заменимым средством при катаральных заболеваниях горла считается морская вода. Больные горлом китайцы, главным образом, в летнее время, двигаются к берегу моря. Одни полощут горло холодной, другие - слегка подогретой морской водой. Однако надо жить на берегу моря, чтобы пользоваться этим средством, так как при перевозке морская вода скоро портится.

Средство от болезней горла для профессиональных певцов

Влить в кастрюлю один стакан воды. Насыпать туда полстакана анисовых семечек, кипятить 15 минут. Затем семечки выбросить, а отвар кипятить с одной четвертью стакана меда и влить туда одну столовую ложку коньяка. Мед лучше брать липовый.

Дозировка: по одной столовой ложке через каждые полчаса.

Иногда случается, что певец по контракту должен выступать, а горло разболелось перед самым концертом. Описанное здесь русское народное средство в один день восстановит голос певца, и концерт состоится, контракт не будет нарушен.

Народное средство от малокровия и склероза

Очень многие русские знахари придерживаются того мнения, что чеснок - лучшее средство лечения малокровия и склероза, однако не всякий может есть чеснок. Таким образом, очень рекомендуется описываемая ниже настойка чеснока. Очистить и вымыть 300 г. чеснока. Положить этот чеснок в двухлитровую бутыль, залить литром чистого спирта и настаивать три недели.

Дозировка: 20 капель настойки в полстакане молока три раза в день.

Китайское гомеопатическое средство из чеснока

Этот способ лечения очищает сосуды от жировых, известковых отложений, сосуды (особенно кровеносные) станут эластичными, чем предупреждаются инфаркты миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей. Исчезают головная боль, шум в голове, полностью восстанавливается зрение, резко улучшается общий обмен веществ в организме. При точном выполнении лечения полностью омолаживается организм.

Схема приема лекарства

Начать с одной капли с холодным молоком (50г.) за 30 минут до еды.

Далее по 25 капель выпить оставшееся содержимое. Рекомендуется повторять лечение не ранее чем через пять лет.

дни приема	завтрак	обед	ужин
1	1 капля	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

Способ приготовления: тщательно очистить и промыть 350 г. чеснока. Два раза пропустить через мясорубку, взвесить 200 г. этой массы снизу, где больше соку, положить в посуду и залить 200 г. спирта (96%). Посуду закрыть крышкой и хранить в прохладном месте 10 дней. Массу пропустить через полотняную ткань и отжать. Через два - три дня начать лечение, как указано в схеме.

О целебных свойствах чеснока

В современной народной медицине чеснок имеет многообразное применение. Чеснок возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует лучшему усвоению пищи. Он обладает болеутоляющим и успокаивающим действием на кишечник, усиливает мочеотде-

ление и возбуждает деятельность половых желез. Употребляют чеснок для лечения гипертонической болезни и атеросклероза. Настойка чеснока на водке считается в народной медицине лечебным средством при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при ревматизмах и подагре. Широко используют чеснок при авитаминозах, болезнях органов дыхания, кожи, кишечника и некоторых инфекционных заболеваниях.

Успех народного применения чеснока для лечения и повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, даже таким, как брюшной тиф, дизентерия, холера и т.д., в настоящее время нашел научное объяснение. В чесноке содержатся очень сильные фитонциды, убивающие стрептококков, стафилококков, тифозных бактерий, парохолерного вибриона, туберкулезную палочку и других болезнетворных микробов. Вдыханиями фитонцидов растертой луковицы чеснока лечат грипп и ангину. Клиническими наблюдениями подтвержден лечебный эффект чеснока при острых катарах дыхательных путей, коклюше, воспалениях и гнойных процессах в легких, гнойных воспалениях уха и слизистых оболочек глаза, колитах и бактериальной дизентерии.

Не менее разнообразно наружное применение чеснока. При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром. Кашица из печеного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный с молоком, считается средством, ускоряющим созревание нарывов и размягчающим болезненные мозоли. Бородавки, лишаи, экземы и другие кожные заболевания лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы. Свежей кашицей, приложенной к коже через марлю, лечат гнойные и плохо заживающие язвы. Такую же кашицу применяют в гинекологической практике для лечения трихомонадных кольпитов.

Очень распространено применение чеснока в качестве глистогонного средства. Обычно при острицах кашицу или целую дольку чеснока вводят в прямую кишку или делают клизму из теплого отвара чеснока.

Знахарское средство от болезней почек, желудка и малокровия, повседневный напиток здоровья во многих домах

Сотни, а может быть, и тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали своим односельчанам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезни. Этот напиток очень богат витамином С.

Две чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Следует заварить шиповник как чай и пить три раза в день после еды. Многие знахари рекомендуют шиповник для улучшения обмена веществ.

Оригинальное народное средство от малокровия

Набить бутылку полынью. (Необходимо брать полынь исключительно майского сбора, как отличающуюся наибольшей силой.) Залить ее водкой. Настаивать 21 день в сухом, полутемном месте - температура должна быть теплее комнатной.

Дозировка: капля настойки на один наперсток воды. Пить по утрам, раз в день натощак. Принимать лекарство три недели. Если малокровие острой формы, то после трех недель сделать перерыв на две недели, а затем снова возобновить прием лекарства в течение трех недель.

Лечение бронхита исландским мхом

Одна лекарша русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом.

Взять эмалированную кастрюлю (неэмалированная или с потрескавшейся эмалью не годится), налить в неё стакан молока и положить одну столовую ложку (не с верхом) мелко накрошенного исландского мха. Смесь подвергнуть кипячению, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелочкой, но ни в коем случае не металлической крышкой. Вскипятить, процедить молоко, а мох выбросить. Затем это молоко подогреть вновь, закрыв кастрюлю тарелочкой.

Пить лекарство как можно более горячим, но не обжигая губ и горла. Это надо делать только на ночь, перед отходом ко сну, после приема лекарства не ходить из комнаты в комнату. Все окна и двери должны быть закрыты, чтобы не было сквозняков.

Другое народное средство от бронхита

Это средство русских народных лекарей от бронхита считается более сильным, нежели предыдущее. Все в этом рецепте остается таким же, как и в предыдущем, но вместо исландского мха берутся листья шалфея.

Испытанное средство от бронхита, бронхиальных (повторных) простуд, для легких, предрасположенных к воспалению

Положив чайную ложку исландского мха в чашку крутого кипятка, настоять, как обыкновенный чай.

Принимать напиток перед сном как можно более горячим. Чтобы нейтрализовать горечь, можно положить в него меду.

Продолжительность лечения определяется в каждом случае, но обыкновенно оно занимает от одного до трех месяцев до полного выздоровления. Описанное средство широко применяется в Югославии и очень популярно среди сербских крестьян. Результаты лечения всегда хорошие.

Популярное сербско-македонское средство от бронхита и потери голоса

Поставить на огонь кастрюлю с двумя литрами воды. Когда вода закипит, бросить в неё 200 г. отрубей (каких угодно) и подсластить сахаром.

Отвар пить в течение всего дня вместо кофе, чая, супа и всякой другой жидкости, непременно горячим.

Сибирское народное средство от бронхита и кашля (полезно также для печени и почек)

Натереть на терке черной редьки и выжать из нее сок через марлю. Хорошо смешать 1 л. этого сока с 400 г. жидкого меда и пить.

Дозировка: по две столовых ложки перед едой и перед сном вечером.

Редька обладает сильным противомикробным действием, приготовленные из нее сок и кашицу можно применять при лечении гнойных ран и язв.

Два народных средства от инфлюэнцы (гриппа)

1. Пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом или камфорой. Приложить ее к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из тертого хрена. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного.

Это средство испытано на многих больных.

2. Знахари и сибирские крестьяне зачастую врачуют инфлюэнцу и жестокие простуды порошком горчицы, насыпают в чулки и ходят так несколько дней.

Народное средство, рекомендуемое при сильном кашле

Очищенного и измельченного репчатого лука 500 г., меда 50 г. и сахара 400 г. варят в 1 литре воды в течение трех часов на слабом огне. Жидкость остужают, сливают в бутылку и плотно закупоривают.

Применять при сильном кашле четыре-пять раз в день по столовой ложке.

Старинный знахарский способ лечения насморка

Немедленно после начала насморка сделать горчичники из горчицы в порошке, приложить их к пяткам ног (снизу) и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные чулки и держать горчичники так долго, сколько возможно (обыкновенно от часа до двух). Затем снять горчичники и быстро походить некоторое время.

Лучше применять описываемое средство вечером перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

Два деревенских средства от насморка

Положить пшеничный или ржаной хлеб (сухой) или сухарь на горячую плитку и, когда он начнет пригорать, вдыхать его дым через ноздри две-три минуты. В течение дня можно повторить процедуру несколько раз, и, как утверждают многие, насморк пройдет очень скоро.

Знахарское средство от бронхита и кашля у детей

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку.

Дозировка: две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Народное средство от коклюша у детей

Пять зубчиков от головки чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и давать пить детям по нескольку раз в день.

Русское и бразильское средства от кашля

Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Обильно посыпать каждый ломтик сахаром. Примерно через полдня появится сок.

Дозировка: одна столовая ложка каждый час.

Знахари утверждают, что описываемый способ излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий срок.

Бразильцы берут спелые бананы и пропускают их через сито, полученную кашицу кладут в кастрюлю с горячей водой в пропорции: два банана на одну чашку воды с сахаром, снова подогревают и пьют эту смесь.

Десять очень ценных деревенских знахарских средств от кашля

1. Взять ржи, овса, ячменя, добавить цикорий и два грана* очищенного горького миндаля и пить как обыкновенный кофе (можно смешивать с горячим топленым молоком).

2. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

3. Изрезать на мелкие кусочки 10 луковиц и одну головку чеснока и кипятить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного сока будры. Это дерево иначе называется плющик, или собачья мята. Добавить меду.

Дозировка: по одной столовой ложке в чай в течение всего дня.

4. Гоголь-моголь (яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом) также хорошо помогает от кашля, если его есть натощак.

5. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка.

Дозировка: по одной столовой ложке шесть раз в день.

6. Смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

7. Весной от кашля полезно пить березовый сок (березовица) или сок кленового дерева с молоком.

8. От сухого кашля полезно делать втирание в грудь такой смеси: на две части деревянного масла одну часть нашатырного спирта.

9. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто по одной столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

10. Весьма полезно от кашля следующее средство: взять 30 г. порошка солодкового корня, 15 г. порошка укропа и 60 г. сахара.

Дозировка: половина чайной ложки для взрослых, немножко, на острие перочинного ножа, для детей - два раза в день.

---

* единица массы, применявшаяся в русской аптекарской практике, 1 гран = 62,2 мг.

Средства от подагры

Подагра- болезнь ревматического свойства и происхождения. Обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, надо дать острому моменту боли пройти, а после этого лечить средствами против ревматизма, рекомендованными ранее.

Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчел.

Настоятельно рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры: растопить толику свежего масла (несоленого) над огнем. Когда масло начинает закипать, убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса - лучшее целебное средство против подагры, при условии, что втирание его в пораженные места будет производиться вблизи огня (камина, костра, печки и т.д.)

Знахарские средства от запора

Перед тем как ознакомиться с ниже приводимыми знахарскими средствами от запора, следует весьма внимательно прочесть в конце этой книги трактат "Отчего люди рано умирают, часто болеют и не знают истинной причины своим хворобам".

Всевозможных средств от запора тысячи, но самые лучшие - правильное питание и правильный образ жизни.

1. Тем, кто страдает запором, знахари советуют пить компот из слив и отвар из овса. Хороши также: сок редьки, капустный рассол, простокваша, компот из сушеной вишни и сушеных яблок.

2. В виде слабительного годится огуречный рассол. 4 стакана в день на прием вполне достаточно.

3. Полезно также пить рассол капусты с дрожжами.

4. Если больной решил воспользоваться клизмой, нелишне будет добавить в ее состав столовую ложку льняного семени. За неимением такого можно взять овес или ячмень. С успехом можно применить листья мальвы.

Вскипятить в четырех стаканах воды потребное количество листьев мальвы, отвар слить, добавить в него одну столовую ложку соли или две столовые ложки льняного (можно конопляного) масла.

Клизма должна быть непременно теплой при приеме.

5. В деревнях, вообще в провинциях обыкновенно берут кору крушины, заваривают 15 г. и пьют как чай.

Запор и его лечение

(Цитируется по доктору Ньюману из его выдающейся книги "Сделайте ваш огород вашей аптекой").

Запор - причина многих и многих болезней, но задумывались ли вы над причиной запора? Запор, как и многие другие болезненные состояния, есть причина и результат неправильной диеты, задерживающей естественное стремление кишечника к своему очищению. Единственный путь избавиться от запоров, как и путь освобождения организма от всякой болезни, - устранить факторы, возбудившие это заболевание. Запоры - результат потребления девитализованной (безжизненной) пищи.

Возьмите в руку ломоть хлеба и крепко сожмите его - получится кусок твердого теста, который даже самые сильные кишечные мускулы человека не в состоянии протолкнуть на протяжении всей девятиметровой длины тонких кишок. Для этого необходим мотор мощностью, по крайней мере, в десять лошадиных сил.

Не увлекайтесь потреблением отрубей и продуктов, содержащих целлюлозу. Естественные продукты: зерно с неободранной шкуркой, салат из сырых овощей и фруктов, правильно отваренные овощи и сырые сочные фрукты улучшают общее состояние здоровья всего организма и снабжают кишечник веществами, при которых возможна плодотворная работа его мускулов.

Другая важная причина запоров тоже не должна быть выпущена из виду. Это потребление всевозможных слабительных, которыми частенько стараются вылечить их. Аптекарские снадобья так сильно раздражают толстую кишку, особенно если ими пользуются часто, что вызывают обессиливание и атрофию мускулов толстой кишки. Постоянный прием слабительных средств можно сравнить с такой картиной: донельзя уставшую лошадь долго и нещадно хлещут кнутом, чтобы принудить бедное животное продолжать кое-как, с грехом пополам, шкандыбать.

При запорах не рекомендуется принимать минеральные масла, ибо они образуют на поверхности внутренних стенок кишок своего рода налет или слой, вследствие чего поглощение организмом полезных витаминов становится невозможным.

Страдающий запором - обыкновенно человек нерадивый, вялый и не имеющий самолюбия. Он часто страдает головными болями, малокровием, у него нездоровы печень, желчный пузырь и почки.

Выход один: диета должна быть немедленно исправлена. Пройдет некоторое время, и мускулы кишок окрепнут, желудок начнет действовать нормально.

Нельзя рассчитывать на долгое применение клизм или естественного слабительного. Если больной остановит свой выбор на клизме, то следует наливать в нее воды столько, сколько необходимо для появления в стуле кала. Зачастую одного стакана воды с соком половины лимона вполне достаточно. Если предпочтение отдается естественному слабительному, то следует сокращать прием снадобья каждую ночь до тех пор, пока надобность в нем отпадет. Тренируйте ваши мускулы действовать, когда надобно. Этими действиями вы приучите себя иметь стул в строго определенный час суток. Больной запором может выбрать этот час сам, но установлено опытом, что лучшее для него время – после еды, а также немедленно после сна утром. Глубокое дыхание и гимнастика с распрямлением и сгибанием тела особенно полезны для усиления мускулов кишечника и должны быть практикуемы каждое утро. После гимнастики растирание тела грубым полотенцем необходимо для усиления кровообращения.

Завтрак должен состоять из свежих спелых сочных фруктов, но если запор сильный, то следует мелко нарезать или натереть на терке сравнительно большую чашку свежей капусты и яблок, но в таком случае ничего, кроме смеси тертых яблок и капусты, есть нельзя. Обед должен состоять из одной столовой ложки меда, двух столовых ложек воды, двух столовых ложек сырой овсяной крупы, одной столовой ложки экстракта пшеницы, двух натертых на терке яблок среднего размера, одной столовой ложки натертых орехов и сока от половины лимона. Смешать все и подать на стол. Для лучшего результата ничего, кроме упомянутых продуктов, есть не следует, но в количестве можно себя не ограничивать. Ужин должен состоять из нескольких вареных несочных овощей, салата из зеленых листов овощей, или творога, или мяса, или продуктов, заменяющих мясо, рыбу, яйца, орехов.

Чрезвычайно важно, чтобы потребляемая пища тщательно пережевывалась. Свекловичный, а также шпинатный соки весьма слабительны. Их лучше смешивать с морковным и сельдерейным соками. Если запор очень сильный, то следует добавить несколько кружек свекловичного или одну кружку шпинатного сока к 1 л. смеси соков, но сократить количество свекловичного и шпинатного сока, если станет очень сильно слабить. Иногда сок сельдерея является именно тем, что требуется для прекращения запора.

Лучшие в мире знахарские средства для извлечения занозы

Следует густо смазать смолой (дегтем) весь район занозы. Иногда тряпка, пропитанная дегтем, обматывается вокруг пальца или руки. Это средство оказывается весьма действенным даже тогда, когда занозе уже более двух дней, а сама

заноза - частица гнилого дерева. Через 15-20 минут после наложения тряпки, смазанной дегтем, конец занозы покажется наружу настолько, что его можно будет захватить щипчиками и вытащить всю занозу, какой бы величины она ни была.

Шесть замечательных знахарских средств от ран и порезов

1. Разрезать кусочек алоэ и приложить одну из половинок к ране или порезу. Прикладывать следует разрезанной стороной. Через пять-шесть часов, как говорят знахари, рана уже схватится.

2. С незапамятных времен нижеописываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим от ран и порезов.

Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы.

Способ приготовления настойки: набить бутылку листьями свежей крапивы, затем долить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца проникнут через стекло и окажут полезное действие на настойку.

3. Нижеописываемое средство считается одним из лучших лекарств, которое русский знахарский гений создал за много столетий.

Надо взять: 100 г. прованского масла, 8 г. желтого воска, 5 г. белого воска, 20 г. сосновой смолы (канифоли), 1г. ладана, 1 столовую ложку несоленого сливочного масла.

Если канифоль и ладан в кусочках, то размельчить их и превратить в мелкий порошок, положить все в кастрюлю и кипятить 10 минут, все время мешая смесь и снимая сверху всю пену, что появится на поверхности. Сложить все в стеклянную банку. Намазать эту смесь тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу.

Известно, что эта мазь излечивает всякие раны и порезы, даже очень старые и запущенные, за исключением ранок сифилитического происхождения.

4. Нижеописываемое средство знахари считают одним из лучших. Взять одну столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли, добавить столовую ложку хорошо измельченного лука (лук должен быть старым). Сложить все в крепкую посуду и измельчить почти в порошок. Взять количество этой мази величиной с грецкий орех (это для довольно значительной раны) и положить внутрь и снаружи раны. Затем положить повязку и держать ее 24 часа. После первого применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет въедатся в рану и вытягивать из нее грязь. Боль уменьшается после второго и третьего применения, а с четвертым и

пятым разом и вовсе прекратится, а чаще всего к этому времени рана уже заживет.

5. Нижеследующее русское средство было напечатано в американской газете и воспроизводится здесь с газетной вырезки, подаренной автору одним из его друзей.

"Вы можете, если захотите, зажимать ваши ноздри и шарахаться в сторону от "приятного" запаха лука и чеснока, однако установлено, что луковая паста, луковое и чесночное масла - хорошее средство для зараженных ран. Но паста должна быть очень свежей, чтобы быть эффективной. Эти сведения до нас дошли из далекой страны России".

6. Нижеприводимое средство весьма действенно от больших и малых болячек, струпьев и прочего.

Смешать толику внутреннего свиного сала с толикой пшеничной муки и жарить на сковородке. Затем добавить молока и кипятить, пока состав не будет похож на пасту. Намазать толстый слой этой мази на чистую тряпку и приложить к больному месту. Держать повязку в течение 10 часов. После трех-четырех перевязок больной чувствует большое облегчение.

О целебных свойствах лука

У народов разных стран лук нашел широкое применение в медицине. Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. Иногда его применяют для лечения водянки,что, однако, противопоказано при заболеваниях сердца и печени. Поэтому использование мочегонных свойств лука возможно только после всестороннего врачебного обследования больных. Лук является хорошим противоцинготным средством и применяется также с профилактической целью при недостатке витаминов в организме. Лук - глистогонное средство. От кашля и для улучшения отхаркивания мокроты употребляют лук с медом, лук, жаренный на сливочном масле, или лук, отваренный в молоке. Луковую кашицу применяют при зудящих высыпаниях на коже и для выведения угрей, веснушек, родимых пятен и бородавок. Кашица на молоке и печеный лук ускоряют созревание нарывов, смягчают боль при геморроидальных шишках, луковой кашицей лечат обморожения и свежие ожоги. Свежий луковый сок употребляют при лечении язвочек на слизистой оболочке полости рта. Свежеприготовленная кашица из лука прикладывается через марлю. Она очищает гнойные раны и способствует их заживлению.

С древности сохранился в народной медицине способ укрепления волос при их обильном выпадании путем втирания в кожу головы свежего лукового сока или кашицы. Иногда

для укрепления волос, а также против перхоти пользуются настоем шелухи репчатого лука.

Берут 25 г. шелухи на 0,5 л. кипятка, настаивают 15 минут и полощут голову после мытья.

Еще в русских травниках прошлого века указывалось на благотворные действия лука против прилипчивых болезней и проникающей в помещение при эпидемиях заразы. Такое действие лука объясняется содержащимися в нем фитонцидами, убивающими некоторые болезнетворные микробы. Принимая это во внимание, лечат гриппозный насморк, для чего закладывают в нос кусочки ваты, смоченные соком лука. При гнойных воспалительных процессах в ушах в ушные раковины закладывают такие же ватные тампончики. Фитонцидами лука лечат колиты. А при ангинах, нагноительных процессах в легких и туберкулезе фитонциды вдыхают, используя для такой ингаляции свежеприготовленную кашицу. Если же кашица постояла на воздухе 10-15 минут, ее лечебная сила значительно снижается, так как улетучиваются наиболее сильные фитонциды.

Медово-луковая смесь от склероза мозга

Стакан лукового сока смешивают со стаканом меда. Рекомендуется при склерозе мозга. Принимать лекарство по столовой ложке три раза в день за час до еды или через два-три часа после принятия пищи. Курс лечения - два месяца. После двухнедельного перерыва его можно продлить еще на два месяца.

Испытанные средства для растворения камней в печени, почках и желчном пузыре

1. Двадцать четыре часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24 часов необходимо поставить клизму. Через час после клизмы выпить стакан прованского масла и стакан сока грейпфрута. Выпить одно за другим. При тошноте пососать лимон. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить вовсе.

Через 15 минут после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо выпить слабительного. Минут через 15 после принятия слабительного (или когда захочется) можно пить воду.

Когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они в моче и имеют зеленоватый, коричневый и иногда кремовый цвет. Когда моча остынет, камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком грейпфрута (и конечно же продолжать голодать) до тех пор, пока камни не растворятся все.

Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится пить это лекарство пять, шесть, а иногда даже и семь дней. Надо помнить,что бывают очень сильные боли. Перед началом лечения надо сделать рентгеновский снимок для того, чтобы знать, какого размера камни, сколько их, где находятся. По окончании лечения нелишне сделать повторный рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

2. Прославленный натуропат доктор Мак Феррин рекомендует пить свекловичный сок в течение весьма длительного времени и утверждает, что камни растворяются постепенно и относительно безболезненно.

3. Взять несколько корнеплодов свеклы, очистить, вымыть и варить до тех пор, пока отвар станет почти как сироп. Пить по три четверти стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворятся.

4. Некоторые русские знахари рекомендуют своим пациентам для растворения камней в желчном пузыре и почках пить полевой хвощ, заваренный как чай. Однако это средство слабее предыдущего.

Средство для очищения почек

Для очищения почек русские деревенские лекари прибегают к помощи льняного семени. Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить.

Дозировка: полстакана каждые два часа, в течение двух дней. Так как вскипяченная смесь будет довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если средство покажется неприятным на вкус, добавить лимонного сока.

Народное средство, применяемое при болезни печени

Многие страдающие этой болезнью потратили большие деньги, чтобы избавиться от нее, и все-таки не вылечились. Для успешного лечения печени есть русское народное средство - кукурузные рыльца. Когда срывают листья, облачающие кукурузный плод, то под ними обнаруживается много волосков и волокон - это и есть рыльца. Их следует заварить и пить как чай. Время лечения иногда около полугода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Рыльца от неспелого плода не имеют целебной силы.

Простое народное средство от болезни печени

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом пюре из свежих помидоров и пить раза три в день после при-

ема пищи. Это средство слабое, и надо пить его весьма длительный период.

Знахарское средство от болей в печени

При болях в печени и опухолях надо четверть стакана хорошего прованского масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута.

Принимать полученное средство на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Лечение, если будет в том надобность, возобновить через четыре-пять дней.

Народное средство от раздражения мочевого пузыря

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить меду по вкусу. По мере надобности повторить несколько раз ежедневно.

И кукурузные рыльца, и стебельки можно сохранять сушеными.

Народное средство от недержания мочи

Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считают смесь двух трав: зверобоя и золототысячника. Их надо брать в одинаковом количестве (половина на половину), заваривать и пить как чай.

Примечание: при частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет совершенно.

Знахарское средство от камней в печени и почках

Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени. Смешать с тремя стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до одного стакана, горячим процедить и пить натощак по одному стакану в день в течение пяти дней. Через десять дней повторить. Не есть ничего острого.

Возможны боли в печени, но надо выдержать их. Через год повторить курс лечения, и, как утверждают многие знахари, полное излечивание вне сомнения.

Старинное народное средство от болезней почек

Сушеную траву толокнянку (медвежье ухо) заварить и пить как чай.

Испытанное народное средство от камней в желчном пузыре

Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложечки и дойти до стакана, все время постепенно увеличивая дозу.

Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По наблюдению знахарей, прованское масло уменьшает выделение желудочного сока, что предохраняет желудок от язв и нарывов. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

Народное средство от лишаев

С незапамятных времен знахари и провинциальный люд избавлялись от лишая таким способом: натирали больное место кашицей из изюма или кишмиша.

Лишай обычно проходил после первого натирания.

Средство от катара желудка

Этим средством один немецкий фермер вылечил много тысяч страдавших катаром желудка людей. Большинство из них были настолько больны, что врачи официальной медицины отказывались их лечить. Автору неизвестно, дошел ли немец до этого средства сам или узнал о нем от кого другого. Средство это вылечивает даже самые застарелые катары желудка. Лечение исключительно яблоками.

Взять терку, однако не острую, как для моркови, а обыкновенную металлическую сетку и, обязательно очистив яблоко от кожи, водить им по терке, поворачивая его то одной, то другой стороной. Истерев, тотчас съесть, ибо пюре быстро киснет и чернеет. Сердцевину вместе с семечками следует выбрасывать.

При остром и застарелом катаре ничего не есть, не пить в течение пяти часов до и после принятия лекарства (яблок). Если катар не отличается особенной остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до четырех часов, то есть четыре часа до и четыре часа после принятия лекарства. Лишь в самом конце лечения, когда болезнь сходит почти на нет, требуемое воздержание от питья и пищи можно сбавить до трех с половиной часов (до и после принятия лекарства).

Яблоки нужно есть рано утром, чтобы приблизительно часам к одиннадцати можно было завтракать.

Примечание: на ночь яблоки есть нельзя, так как будет пучить живот.

Если желудок больного работает плохо, то первое время надо помогать ему водяной клизмой; если кишечник раздражен, то и масляной (растительное масло). Начав с шести, постепенно дойти до двенадцати столовых ложек растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздраженном кишечнике, но и при запорах.

В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку кислоту.

Примечание: к лечению яблоками могут прибегать только люди с большой силой воли, ибо если больной через час или два после принятия яблок что-либо съест или выпьет, то получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке у него образуются в изобилии газы, которые усилят болезнь, причинят большой вред. Как ни хотелось есть и в особенности пить, он должен терпеть и выжидать положенное время полностью, иначе все лечение пойдет насмарку.

Если у больного в желудке газы, он не должен есть капусту, ни вареную, ни сырую, а также салат и продукты, содержащие крахмал. В таких случаях больше рекомендуется есть отварных овощей и кофе пить без молока.

Продолжать лечение яблоками в течение месяца ежедневно, второй месяц можно принимать яблоки три раза в неделю, а третий месяц - только один раз (в неделю).

Народное средство от колита

При колите, как известно, жировая оболочка кишок исчезает, поэтому желудочные кислоты действуют непосредственно на стенки кишок. Следующее народное средство зачастую излечивает эту жестокую болезнь.

Заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке: золототысячника, шалфея и ромашки.

Пить по одной столовой ложке каждые два часа, семь-восемь раз в день. По истечении одного месяца дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства удлиняют.

Средство считается безвредным, и потому им можно лечиться долгое время, к тому же и болезнь чрезвычайно серьезная и требует весьма продолжительного времени для лечения. Автору этой книги известны случаи, когда после лечения описанным средством приговоренные к смерти больные ели свиные окорок и сало, всякое мясо и многое другое, что больным колитом строжайше запрещается. Врачи предписывают им строгую и длительную диету. Вышеописанное средство не отменяет диету, а действует рука об руку с ней. Разница лишь в том, что время, потребное для полного излече-

ния колита, намного сокращается при пользовании данным средством. Это же средство рекомендуется многими лекарями народной медицины не только при колите, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

Народное средство от рвоты и отравления

От долго продолжающейся рвоты русские народные лекари применяют водку с солью. Следует насыпать в водку побольше соли, размешать ее и пить. Это считается верным средством для остановки рвоты. Длительная рвота нередко бывает вызвана отравлением консервами, ягодами и прочим. Лучший результат достигается, если прием водки с солью чередовать с приемами апельсинового сока через 15 минут(один апельсин на прием).

Средство для усиления обмена веществ

Во многих местах по побережью Китая и русского Дальнего Востока изобилуют водоросли, называемые морской капустой. Целительные свойства этих водорослей были издревле известны китайцам. Они часто употребляют их как в свежем, так и в сушеном виде.

Мелко нарезанная морская капуста - вполне хорошая приправа к еде. Водоросль нужно долго варить до мягкости, иначе ее трудно разжевать.

Морская капуста отличается большим содержанием йода. Морская капуста - прекрасное средство, способствующее нормальному обмену веществ в организме человека. Она является составной частью многих лекарств, составляемых китайскими фармацевтами.

Народное средство для очищения организма

Для очищения организма лекари русской народной медицины зачастую советуют своим больным принимать полевой хвощ.

Высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ заваривается кипятком, и пьют его как чай.

Пять средств от икоты

Часто икота бывает мучительной, если она продолжается долго.

От икоты избавляются:

1. Приемом 10-15 капель лавровишневой смеси с теплой водой.

2. Дают спиртовую настойку белой черемицы. Так как белая черемица содержит в себе сильный яд (алкалоид), то для приема должно брать гомеопатическую дозу, не более

двух капель, которые следует развести в чайной ложке воды и выпить.

3. Выпить несколько глотков холодной воды. Нередко икота прекращается через две-пять минут.

4. Взять в чайную ложку немного горчицы и столового уксуса. Размешав, сделать кашицу, которой и намазать примерно одну треть поверхности языка. Ощущение будет неприятное, но надо потерпеть от двух до четырех минут. Потом выполоскать рот теплой водой. Икота проходит почти мгновенно, иногда даже до полоскания рта.

5. Как только начинается икота, надо затаить дыхание и соединить концы мизинцев с большими пальцами, образуя как бы кольцо на каждой руке, - икота сразу пройдет.

Еще одно замечательное средство от икоты

Чтобы остановить икоту, надо выпить стакан воды, выпить не совсем обычно, а из противоположного края стакана, далеко вытянув шею вперед и нагнув голову так, чтобы близкий край стакана упирался в нижнюю часть подбородка и чтобы подбородок входил в стакан.

Народное средство от отрыжки

В русской народной медицине против отрыжки есть нехитрое средство - козье молоко. Если ежедневно пить 0,5 л козьего молока (после еды, разделив на три приема: утром, в обед и вечером), то в конце месяца такого лечения исчезает даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше этого срока. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

Народное средство лечения гангрены и нарывов

Знают ли читатели, что лекари русской народной медицины спасли от ампутации (при гангрене) десятки и десятки тысяч рук и ног?!

Врачи при гангрене всегда прибегают к ножу. В случае гангрены и нарывов лекари русской народной медицины пользуются средством: берут черный свежевыпеченный (предпочтительно ржаной) хлеб и, круто посолив его, тщательно жуют. Больное место обкладывают толстым слоем жеваного хлеба с солью и перевязывают.

Предлагаемое средство верное и необыкновенно сильное. Несколько русских врачей официальной медицины пытались усовершенствовать этот "дикий" способ народных лекарей. К черному хлебу и соли доктора прибавляли кое-что из аптекарских премудростей, что, по их мнению, должно было заменить пережеванный хлеб. Все такие попытки не привели

ни к чему, при пережевывании хлеб и соль смешиваются со слюной, и последняя, видимо, играет важную роль во врачевании гангрены и нарывов.

Хотя описываемое народное средство сильное и надежное, в большинстве случаев все же следует обращаться к врачу, ибо гангрена - вещь весьма серьезная. В 30-х годах русская дама в Сан-Франциско имела злокачественный нарыв на пальце руки, который вскоре перешел в гангрену. Палец стал чернеть, и врач посоветовал больной операцию и ампутацию пальца. Операция была назначена через два дня в десять часов утра. Несчастная дама со слезами на глазах стала звонить по телефону всем своим знакомым. На ее счастье один из них знал вышеописанное средство от гангрены, и дама немедленно приступила к лечению этим средством. В день операции врач простерилизовал и прокипятил все хирургические принадлежности. Сняв повязку с пальца больной, он изумился чудесной метаморфозе. Палец больной был белый вместо черного. Определенно заявив, что операция совершенно не нужна, доктор заинтересовался способом лечения. Дама охотно рассказала.

Верное средство от заражения крови

Знаменитый американский натуропат доктор Чарлз Мак Феррин в своей выдающейся книге "Сто заповедей здоровья" приводит такое весьма надежное средство. Взять кусок бараньей или говяжьей печени от свежезаколотого животного и, обмыв его, положить на место, пораженное гангреной. Следует держать этот кусок час, или два, или вообще до тех пор, пока под печенкой не появятся прыщики или своего рода нарывчики. Простерилизовав иглу, проколоть ею нарывчики. Затем снова наложить окровавленный кусок печени и повторять эту процедуру до тех пор, пока не перестанут появляться нарывчики, которые также следует прокалывать иглой. Доктор Мак Феррин утверждает, что он своими глазами наблюдал немало случаев, когда любой врач считал бы ампутацию единственным выходом из положения, и как лечение прикладыванием куска сырой печени спасало руки и ноги. Через два или три часа больной уже чувствовал себя превосходно. Те же врачи, что еще вчера рекомендовали откромсать конечность хирургическим ножом, сегодня, к своему величайшему изумлению, признавали больного совершенно не нуждающимся в какой бы то ни было операции и разводили руками, задавая себе вопрос: как это могло случиться?

Одно незыблемое правило: зараженная царапина или рана должна быть открыта перед наложением куска печенки на больное место.

Лучшее в мире средство от наружного и внутреннего кровоизлияний

Взять четыре свежих корня герани. Обмыть их, а затем поставить кастрюлю на огонь с 1 л воды, положить в нее корни и кипятить 20 минут.

При внутреннем кровоизлиянии пить по одной чайной ложке каждые 20 минут, лучше в довольно горячем виде. При наружном кровоизлиянии следует промывать рану этим теплым отваром и завязывать рану тряпкой, весьма обильно им пропитанной. Промывать рану три раза в день и менять повязку.

Старинный китайский способ прекращения внутреннего кровоизлияния

Китайцы со времен глубокой древности умели останавливать внутреннее кровоизлияние довольно бесхитростным способом. Для этого они брали свежую ослиную шкуру, варили ее до мягкости и в таком виде ели.

Народное средство от куриной слепоты

В России, а в особенности в Сибири, очень распространена так называемая куриная слепота. Заболевают ею большей частью зимой, когда кругом все покрыто снегом. Страдающий этой болезнью хорошо видит днем, а также вечером, при свете лампы, но после заката утрачивает способность различать предметы даже в лунную ночь. Официальная медицина не имеет надежных лекарств против куриной слепоты. Нередко бывало, что врачи официальной медицины посылали своих больных, страдающих куриной слепотой, к народным лекарям.

Сварить побольше печенки (говяжьей или бараньей - некоторые знахари лечат своих больных куриной печенкой). Когда кастрюля с только что сваренной печенкой снята с огня, больной должен близко наклониться над ней и накрыться одеялом. Это необходимо для того, чтобы весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза больного, а не улетучивался по сторонам.

Зачастую достаточно одного прогревания, иногда требуется два и очень редко три. Больной прозревает. Помимо прогревания больной должен есть вареную печенку в течение двух недель.

Средство для избавления от трахомы

Трахомой страдают очень многие. И хотя официальная медицина борется довольно успешно с этой неприятной болезнью, лечение ее отнимает много времени и протекает мучительно, причиняя больному излишние страдания. Излиш-

ние потому, что есть крайне простое средство, которое, если не всегда находится под рукой, может быть без труда приобретено. Это средство - лимон.

Лечатся им так: берут лимон, спичку и кусочек гигроскопической ваты (за отсутствием ваты можно отрезать ломтик лимона, очистить шкурку и делать смазку век отрезанной частью лимона). Ватой обматывают конец спички, на которой нет фосфора. Затем срезают верхушку лимона и в рюмочку выдавливают по двадцати капель сока. Вату обмакивают в сок и смазывают им веки. Первые два дня смазывают только снаружи. На третий день осторожно отгибают веки и смазывают также внутреннюю часть. При этом желательно, чтобы больной проморгался, что обеспечит хорошую смазку. Лучше, если больной будет сам себя лечить. С одной стороны, безболезненнее, с другой - он не заразит трахомой того, кто его лечит.

Обычно достаточно недели, чтобы излечить эту неприятную болезнь данным способом.

Хорошее средство от мучительной и неправильной менструации

Таким средством является полевой хвощ. Заварить одну столовую ложку полевого хвоща на чайник (приблизительно два стакана).

Дозировка: если менструация особенно сильна, пить одну столовую ложку отвара через каждые два часа. Когда истечение начнет стихать, принимать отвар три раза в день по столовой ложке.

Средство против поноса

Берут примерно 200 г грецких орехов, колют их и достают не самые зерна, а перегородки, которыми отделяются части зерна. Их настаивают на спирту два-три дня. Принимают три-четыре раза в день, от шести до десяти капель на небольшую рюмку тепловатой воды. Как только понос начнет проходить, прием снадобья надо немедленно прекратить, так как оно настолько сильно, что может вызвать злостный запор.

Старинное, но вечно новое, надежное персидское средство от поноса

При очень сильном поносе у взрослых принять с пищей половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. В случае надобности надо мелко натолочь, просеять и принять с пищей раз или два в день.

Русское и сербское средство от поноса

Молодые грецкие орехи режутся ломтиками вместе с зеленой кожурой и настаиваются на водке.

Дозировка: пить не более двух наперстков в один прием. Два приема в день - максимум.

Радикальное средство от поноса и дизентерии

1. Слабый раствор марганцовокислого калия. Ввиду крайней минимальности дозы трудно определить ее по весу, но приблизительно два-три маленьких кристаллика на 0,5 л воды. Можно дать указания по цвету раствора: бледно-розовый для грудных детей, крепко-розовый (но не фиолетовый) для взрослых.

Дозировка: взрослым - один стакан на прием, детям - соответственно меньше. Принимать утром и вечером перед сном. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь. Наряду с приемами внутрь рекомендуется делать и клизму из того же раствора (особенно детям).

Описанное средство неоднократно спасало грудных детей от смерти, когда не помогали никакие медицинские средства, даже физиологические растворы.

Примечание: при приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллики марганцовокислого калия, которые могут произвести ожоги слизистой рта и, еще хуже, - пищевода. Лучше делать раствор в одной посуде, а затем перелить в стакан, не сливая до конца.

2. При обычном поносе хорошо помогает отвар черники. Надо пить его как чай.

Старинное средство от дизентерии

В совершенстве изучив народную медицину, доктора Бенедиктов и Енгалычев рекомендовали больным дизентерией очень строгую диету, особенно при эпидемии дизентерии. Кроме того, они советовали больным этой болезнью есть сырые яйца в большом количестве. Каждый больной дизентерией должен съедать 12 яиц в день, 2 яйца каждые два часа в течение первых двух дней. На третий и четвертый день по восьми яиц в день: 4 раза по два яйца, 2 яйца каждые 3 часа. На пятый и шестой день по 4 яйца в день: утром 2 и 2 вечером. Яйца должны быть очень свежие. (Яйца двух-трехдневной давности совершенно непригодны).

Те же доктора усиленно рекомендуют пить настойку черешни, особенно во время эпидемии.

Взять одну четверть фунта свежих ягод черешни и 3 л старого крепкого красного виноградного вина. Настаивать на

солнце или в теплом месте не менее двух дней. Затем процедить настойку, не выбрасывая ягод.

Дозировка: для взрослых - одна рюмка настойки на прием, для детей - один наперсток три раза в день.

Народное средство от перхоти и для ращения волос

Взять корни репейника. Положить в котел, наполненный водой по усмотрению. Поставить в печь. Кипятить, чтобы корни потомились, а вода немного выкипела. Остудить отвар и, процедив через тряпочку, слить, а корни выбросить. Этим отваром примачивают голову каждый день, что ведет к смягчению волос. Перхоть уничтожается, и волосы растут довольно быстро.

Народное средство от выпадения волос и для ращения их

Втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. На 1 часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника.

Уникальное средство от выпадения волос

Одна столовая ложка касторового масла смешивается с одной ампулой витамина Д. Эту смесь следует втирать в кожу головы до тех пор, пока кожа не покраснеет. Повторять лечение три дня, на четвертый вымыть голову яичным желтком. Двух желтков вполне достаточно, чтобы вымыть голову так же хорошо, как и самым лучшим мылом. Отдохнуть день и продолжить процедуру. Очень часто после третьей процедуры даже на застарелой лысине появляется пушок. Волосы становятся гуще, укрепляются, улучшается их внешний вид.

Народное средство для смягчения кожи лица

В народе это средство называется огуречной водой. Нарезать огурцы ломтиками, сложить их в бутылку и залить хорошо очищенной водкой. Подержать недели две на солнце. После чего огуречная вода готова к употреблению.

Шампунь для волос

Взбить свежее яйцо с небольшим количеством воды, прибавить щепотку царской буры.

Маска для лица

Сырой яичный желток, чайную ложку меду и чайную ложку глицерина (можно заменить касторовым маслом) смешать и намазать на лицо на два часа, а потом смыть.

Лицо очень освежается, и расправляются морщины. Оставшуюся смесь можно несколько дней держать в холодильнике. Маску можно повторять два-три раза в неделю.

Для свежести и питания кожи лица очень хорошо намазывать на несколько минут разные фруктовые соки, соки овощей, сметану - вообще надо давать коже питание.

Средство от бессонницы

Весьма продолжительная бессонница может измотать больного вконец и полностью разрушить его здоровье. Врачи официальной медицины зачастую прописывают наркотики, которые приносят только вред. Знахари и деревенский люд имеют хоть и примитивные, но натуральные безвредные средства от этой болезни.

1. Хорошее средство от бессонницы - диета из сырых овощей и фруктов. Лук, потребляемый в довольно значительном количестве перед сном, создает хороший и крепкий здоровый сон.

2. Знахари на Кавказе советуют страдающим бессонницей на ночь пить два стакана свежего козьего молока.

3. Утром, в обед и перед сном накладывают на лоб смесь из пшеничного и ржаного хлеба, мелко нарезанных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

4. Пить маковое молоко шесть раз в день по одной винной стопке.

5. Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Одновременно с прикладыванием горчичников или хрена рекомендуется пить рассол из соленых огурцов с медом, который хорошо слабит: одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола.

Народное средство от боли в ухе и глухоты

Часто после простуды появляется боль в ушах. Иногда эта боль сопровождается глухотой. Автору известен случай, когда десятилетняя девочка заболела описанной выше болезнью. Десяток врачей официальной медицины лечили (вернее, только мучили больную) совершенно безрезультатно. Разуверившись в эскулапах от науки, отец девочки привел ее к знахарю. Последний свернул в трубку большой лист толстой синей бумаги, вставил узкий конец воронки в ухо девочки и зажег широкий конец воронки. Когда воронка сгорела почти вся, знахарь легким ударом руки выбил остаток воронки из уха девочки. Затем ту же процедуру проделал со вторым ухом. Боль и глухота исчезли немедленно.

Три знахарских средства от боли в ушах

1. Почувствовав ушную боль, надо приступать к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение. Если известно определенно, что причина боли - простуда, хорошо нагреть кирпич или большой камень, завернуть его в тряпку, наложить на больное ухо и держать в течение двух часов. При этом способе рекомендуется дать больному какое-нибудь снадобье, чтобы он вспотел.

2. Взять льняную материю. Пропитать ее расплавленным жидким воском. Свернуть материю воронкой, вставить узкий конец воронки в ухо больному, а широкий конец зажечь. Когда тряпка догорит почти до уха, легким движением руки выбить остаток воронки из ушной раковины.

Прославленные знатоки народной медицины доктора Бенедиктов и Енгалычев, как и многие другие знахари, утверждают,что при этом способе лечения вся грязь и гной будут вытянуты из уха.

3. Промывание уха горячим молоком с прибавлением конопляного масла помогает остановить ушную боль.

Как извлечь насекомое или камешек из уха

1. Для извлечения насекомого надо наполнить ухо капля за каплей прованским маслом, и насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности. Конечно, больной должен лежать больным ухом кверху во время лечения. При повороте головы масло из уха выльется.

2. Один знакомый автору американец из Лос-Анджелеса в течение трех месяцев ощущал сильный зуд в ушах. Причем в одном ухе сильнее, чем в другом. Шесть врачей научной медицины безрезультатно лечили больного. По совету одного из своих друзей американец отправился в Мексику к прославленному знахарю - мексиканскому индейцу. Последний сразу же установил, что у пациента в одно ухо попала блоха. Знахарь вымочил лист табака в воде, выжал сок из него в чашку и при помощи глазной пипетки капля за каплей наполнил им ухо пациента. На поверхности табачного сока появилась блоха. (Мексиканские индейцы-знахари употребляют это же средство для извлечения из уха и других насекомых.) Зуд в другом ухе сразу же прекратился после извлечения блохи.

Оригинальное знахарское средство от головной боли

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить ее от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет

немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Это средство очень старинное.

Вообще же головные боли бывают обычно результатом неправильной диеты и загрязненности толстой кишки. При первом же появлении головной боли следует немедленно сесть на трехдневное голодание (лучше на шестидневное).

От двух до трех раз в неделю делать клизму из теплой воды с соком лимона. В емкость клизмы налить 2 л воды, подвесить ее на двухметровую высоту. Резиновая трубочка должна быть гладкой и тонкой, ее надо смазать на протяжении 50 см растительным маслом, но не вазелином. Не рекомендуется надевать на конец трубочки наконечник. Когда вода пойдет по трубке, начать потихоньку всовывать ее все глубже и глубже, пока она не войдет на 30-35 см. Если трубка войдет только на 10-12 см, не вталкивать ее силой, ибо толстая кишка часто имеет перехваты, завороты и прочее. Клизму лучше принимать на коленях и локтях.

Во время голодания клизма ставится два раза в день: утром и вечером. Рекомендуется выпивать также побольше воды. После голодания надо сесть на диету из сырых овощей и фруктов. Вряд ли стоит прибегать к всевозможным аптекарским средствам. Лечитесь только силами органической природы. Обращаю внимание на трактат во второй части этой книги: "Отчего мы рано умираем, часто болеем и не знаем причин своих хвороб?" Этот трактат принесет здоровье тем, кто последует его рекомендациям.

Два лучших в мире знахарских средства от солитера

Чтобы не спутать с какой-либо внутренней болезнью, надо знать симптомы этого неприятного недуга: бледное лицо, подчас с синеватым оттенком, синяки под глазами, усталый, вялый взгляд, отпечаток печали в глазах, иногда легкий кашель, белый язык, нерегулярные отправления кишечника, иногда невероятно сильный аппетит, головокружение и дурнота при пустом желудке, а иногда и после принятия пищи, излишнее выделение слюны, кислая отрыжка, икота, головная боль, боли в животе (шум, вернее, некоторые звуки в животе, напоминающие прибой волн) и ощущение, что кто-то или что-то сосет и движется, сердцебиение, нерегулярные периоды менструации у женщин.

1. Взять две полных столовых ложки сырых семян от тыквы и съесть их утром натощак. Через час принять сильную дозу слабительного.

Некоторые знахари рекомендуют пить молоко во время приема тыквенного семени, другие рекомендуют подслащивать семя сахаром. Можно при желании пропустить семя через мясорубку.

2. Десяток головок чеснока, принятых с кипяченым или топленым непастеризованным молоком, также изгоняют солитера. Можно есть чеснок поутру без молока, и чем больше - тем лучше. Через два часа следует принимать слабительное. Очень хорошо есть чеснок с маринованной селедкой утром натощак, результат будет тот же самый.

Несколько выдающихся знахарских средств от чесотки

Симптомы чесотки: появление, преимущественно на руках, маленьких красноватых прыщиков, наполненных жидкостью. Эти прыщики сильно чешутся, в особенности по ночам. Прыщики быстро переходят и на другие части тела.

Чесотка распространяется среди людей, живущих грязно, нечистоплотно, и от соприкосновения с больными чесоткой, а также от ношения их одежды. Известно, что чесотка не поддается никакому лечению, если на больном остается то же самое нижнее белье. Если невозможно уничтожить белье, то оно должно быть очень хорошо прокипячено в щелоке и затем вымыто в теплой воде. Нижеописанные средства рекомендуются врачами научной медицины, хорошо изучившими народные средства лечения.

1. Смешать одну часть серы в порошке с двумя частями смальца (внутреннее свиное сало). Другая разновидность того же средства приготовляется так: взять половину столовой ложки смальца, добавить половину столовой ложки зеленого мыла и все это смешать с половиной столовой ложки серы в порошке и чайной ложкой очищенного дегтя; перемешать все очень тщательно и втирать в кожу два раза в день: утром и вечером перед сном. Третья разновидность того же самого средства приготовляется таким образом: взять одну столовую ложку серы в порошке и столько же очищенного дегтя, половину ложки мела в порошке, одну столовую ложку мыла и столько же смальца, хорошо смешать и втирать эту смесь два раза в день и не смывать. По истечении четырех или пяти дней сходить в паровую баню или принять очень горячую ванну.

2. Взять около 1 л жидкого очищенного березового дегтя, налить его в большой сосуд, наполненный водой. Размешивать смесь до тех пор, пока жидкость не станет цвета дегтя. Затем слить эту воду и набрать свежей воды. Повторить это от семи до восьми раз и вообще до тех пор, пока состав не станет беловатым и густым, как мед. Втирать состав в больные места. Это средство вылечивает от прыщиков довольно быстро.

3. Следующее по эффективности средство - скипидар в виде мази. Взять одну чайную ложку скипидара и смешать с одной или двумя столовыми ложками смальца или таким же

количеством вареной олифы. Места, свободные от чесотных прыщиков, могут быть смазываемы одним только скипидаром. Еще раз напомним, что это средство не такое сильное, как средства, содержащие деготь.

4. Предлагаемое ниже средство рекомендуется для маленьких детей. Развести в посуде с теплой водой мыло так, чтобы получился большой слой мыльной пены. Взять губку и потереть тело ребенка так, чтобы слой мыла остался на поверхности кожи. Через полчаса смыть в теплой ванне все остатки мыла на теле и натереть нижеописываемой мазью.

Взять одну часть углекислого поташа, две части серы в порошке и одну восьмую часть смальца. Если через несколько часов тело ребенка начнет сильно чесаться, то надо смыть мазь в теплой ванне и надеть на него чистое белье.

5. Если на теле появились большие прыщи и болячки от расчеса, то рекомендуется применять для детей серную мазь, которая состоит из одной части серы в порошке и четырех частей смальца. Втирать эту мазь два раза в день и обязательно после ванны или бани. Детское нижнее белье нужно прогревать, вернее, прокаливать над сухим жаром, а лучше всего - над серным дымом.

Сибирское знахарское средство от мозолей

Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение по меньшей мере двух недель. Наложить на мозоль слой шелухи и завязать на всю ночь. Повторить процедуру несколько раз - и мозоли исчезнут.

Народное средство от мозолей

Это старинное народное и потому верное средство. Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать горбушку лимона, которую и привязать к мозоли. Через четыре-пять дней мозоль должна сойти полностью.

Средство от врастания ногтей

Случается, что ноготь, в особенности на большом пальце ноги, врастает в мякоть и острыми краями причиняет сильную боль, главным образом, когда человек находится в движении. Следует взять кожаный напалечник, что часто надевают поверх повязки пораненного пальца руки. Набить напалечник дополна коровьим маслом и надеть его на палец ноги. Делать это надо ежедневно перед сном, две-три недели подряд. Ноготь размякнет, и боли прекратятся. Далее следует при помощи перочинного ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подкладывая под него кусочки мар-

ли или промокательной бумаги, и перевязать палец. Для предупреждения повторного врастания ногтя следует носить более просторную обувь.

Верное русско-монгольское средство от бешенства

Русские и монголы считают, что данное средство лучше пастеровской прививки. Ибо последняя помогает только в первый период, тогда как данное средство излечивает болезнь в самый последний момент, когда официальная медицина уже отказывается лечить больного.

По полевым залежам, насыпям, у канав растет трава, называемая кипарисовым молочаем. Корень собирается в мае и сентябре, в первые дни полнолуния. Выкопав растение с корнем, моют его в воде, чтобы очистить от земли. После чего кладут где-нибудь в тени, чтобы оно завяло, а потом молодые корешки срезают и сушат в печке настолько теплой, чтобы они совершенно высохли, но не прижарились.

Высушенные корешки толкут в ступке, прикрывая последнюю полотенцем, чтобы пыль от них не попала в глаза и нос. Полученный порошок просеивают сквозь сито. От попавшей в нос пыли чувствуется неприятная теплота, но это ощущение безвредно и быстро проходит.

Порошок хранят хорошо закупоренным в стеклянной банке с притертой пробкой с мая до сентября, а приготовленный в сентябре - по май, чтобы для внутреннего употребления всегда иметь свежий порошок. Залежавшийся порошок либо не имеет уже такой силы, либо может совсем утратить лечебные свойства.

Примечание: следует отличать кипарисовый молочай от обычного, что растет в лугах.

Сбор растения надо производить точно в указанное время. Иначе полученное снадобье не будет обладать достаточной целебной силой.

Дозировка: укушенному бешеным животным взрослому человеку дают натощак 4 г порошка в полрюмке суровца (разновидность кваса, способ приготовления которого дан в конце описания этого средства). Если больной после приема лекарства чувствует лихорадочное состояние, небольшое головокружение, тошноту, а иногда и расстройство желудка, но без боли, это означает, что лекарство подействовало и опасность миновала. Следующий за ним и последний прием надо дать в первый день первого новолуния. Если же указанных признаков не наблюдается, то шесть часов спустя больной должен повторить прием лекарства. Если и после этого не наступит облегчения, следует принять средство в третий раз. Четвертый и последний прием - в первый день первого новолуния.

Если у больного уже появились признаки водобоязни, и вид воды и блестящих предметов, следовательно, и стеклянной рюмки больному неприятен, то приемы лекарства с суровцем даются в темной деревянной или глиняной чашечке. В таком случае нужно сперва налить в чашку суровца, а потом присыпать сверху порошка и дать больному выпить.

Если во время приема лекарства при прикосновении жидкости к горлу происходят спазмы, то прибегают к приемам порошка в пилюлях, сделанных из мякиша ржаного хлеба.

Даже если водобоязнь достигла своего полного развития и лечение молочаем начато как будто поздно - не все еще потеряно. Нужно немедленно вскипятить суровец, налить его полрюмки, всыпать в нее порошка на один прием, размешать, чем-нибудь накрыть, остудить и дать выпить больному. В таких случаях надо пользоваться моментом, когда спазмы в горле отходят. Если такого момента нет, надо напитать отваром мякиш ржаного хлеба, стараясь, чтобы в него вошло все количество жидкости, и дать больному проглотить.

Для детей дозы приема меньше, смотря по возрасту и физическому сложению больного.

Собакам старше года давать натощак три дня подряд по 5 г порошка в небольшом количестве какой-либо пищи. Собакам крупных пород давать натощак по 8 г. Лошадям, коровам и волам давать порошка по 30 г три дня подряд натощак в мякише ржаного хлеба, четвертый прием - в первый день первого новолуния.

Если лечение животного начато поздно, когда уже есть признаки водобоязни, то его осторожно (чтобы не покусало) сваливают с ног, связывают, насильно вводят в горло мякиш ржаного хлеба, пропитанного отваром с порошком.

Раны от зубов, царапины и следы прикосновения зубов нужно в течение трех дней, по четыре раза в сутки, обмывать отваром порошка, вскипяченного в стакане суровца. Когда отвар остынет, его нужно процедить, а перед употреблением подогреть снова. По прошествии трех дней раны начнут гноиться. Тогда утром и вечером их промывают теплой ромашкой с очищенной карболкой: на стакан отвара ромашки 10-15 капель карболки. Затем раны смазывают вазелином.

Следует помнить, что не только укушенным, но и тем, кто ухаживает за больным и его касался, особенно если у таких людей на теле есть раны или царапины, хорошо дать (для безопасности) по разовой дозе порошка.

Как видно из описания этого способа лечения водобоязни, он довольно дешев - это первое. Второе - отнимает у больных очень мало времени. Третье - несложен, и четвертое - оказывается полезным даже в тот период болезни, когда со-

временная официальная медицина говорит, что она помочь не в силах.

Способ изготовления суровца. Выпарить обыкновенную кадку, положить в нее пшеничных отрубей не менее 4 кг. Залить отруби кипятком в таком количестве, чтобы они были им покрыты. Накрыть кадку крышкой и поставить ее в теплое место, ждать, когда отруби осядут на дно, что может произойти дня через три-четыре. Не давая перестоять - иначе прогоркнет, - сцедить жидкость. Это и есть суровец.

Народное средство от укуса тарантула

Описываемое средство широко применялось в Крыму и Малороссии. Взять стеклянную литровую банку, налить 0,5 л прованского масла и положить трех тарантулов (банка должна быть с навинчивающейся крышкой). В закрытой банке настаивать три недели. Этой настойкой следует обильно смазывать места, укушенные тарантулом. Смазывать каждый час, пока краснота и опухоль не пройдут совершенно. Этот способ лечения всегда применяется пастухами овечьих стад, они постоянно носят с собой бутылочку описанной настойки. Лечение этим методом быстрое и верное.

Наилучший способ поимки тарантула следующий: сделать шарик из пчелиного воска, привязать его на нитку и опустить в норку тарантула, тарантул сразу же обхватит восковой шарик и не сможет оторвать своих лапок; опущенное в прованское масло насекомое легко отстает от воска.

Народное средство от чирьев и фурункулов

Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половин приложить к чирью, пока лук горячий, сделать повязку. Менять повязку с горячим луком каждые четыре часа.

Пластырь-бальзам от нарывов и чирьев

Воск желтый - 25 г, вазелиновое масло - 1 стол.ложка, ментоловый карандаш - 1 шт., кукурузное масло (можно прованское) - 0,5 стакана, календула (спиртовая настойка) - одна стол. ложка.

Способ приготовления: воск, ментоловый карандаш и кукурузное масло растопить на очень слабом огне; когда начнет закипать - снять с огня, перелить в фарфоровую ступку, дать слегка остынуть, добавить вазелиновое масло, календулу и хорошенько взбить.

Средство от эпилепсии

Когда начался припадок эпилепсии, следует положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец левой руки; припадок обычно скоро кончается.

В американском журнале о здоровье "Нейгурс пат" за май 1949 г. была опубликована блестящая статья об эпилепсии, принадлежащая выдающемуся американскому специалисту по диете Полю Брегту, - "Эпилепсия может быть изгнана естественными методами лечения". Коротко говоря, Брегг советовал страдающим этой неприятной болезнью питаться только сырой вегетарианской пищей и часто голодать. На 9-10 дней рекомендовалось три дня полного голодания (см. статью в конце книги о лечении голодом).

Средства от ожога (огнем, горячим металлом, паром, водой и пр.)

1. После ожога следует обмакнуть обожженную часть тела в воду, а затем немедленно обильно посыпать обожженное место чайной заваркой.

2. Обильное смазывание теплым бараньим или говяжьим салом или прованским (можно кукурузным, подсолнечным) маслом тоже хорошо помогает. Если образовались волдыри и пузыри, то их надо проколоть стерилизованной иглой . После этого следует накладывать на ожог кислое тесто и менять его три раза в день.

3. Если обожжено горло, то следует пить маслянистые вещества вроде прованского масла или смешанную с белком сырого яйца воду.

4. В глубокую старину ожоги лечились так: белок и желток куриного яйца наскоро взбивали и мазали ими обожженное место.

Три народных средства от водянки

1. Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в кастрюлю, покрыть свежим непастеризованным молоком и поставить в не слишком жаркую печь. Следует дать молоку вытопиться (но не выкипеть), до тех пор, пока останется половина первоначального количества. Процедить и давать больному от одной до двух столовых ложек отвара каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в один день.

Это средство - сильное мочегонное, и детям следует давать его меньше, сообразуясь с возрастом ребенка и его физическим состоянием. Знахари утверждают, что оно помогает даже тогда, когда эскулапы официальной медицины не в состоянии помочь больному сокровищницей их научно-медицинской фармакопеи.

2. Конопляная мякина издревле считалась превосходным средством от водянки. Заваривать ее следует побольше и пить как обыкновенный чай в течение всего дня.

3. Корень бузины, настоянный на водке.

Настойку следует пить, начав с очень маленькой дозы и постепенно ее увеличивая.

Это средство успешно применяется многими знахарями.

Русское народное средство от менингита

Повсеместно в России знахари лечили эту болезнь пиявками: они накладывали пиявки к носу и заднему проходу больного.

Русское народное средство от болей в животе

Сделать клизму из теплой воды. Иногда рекомендуется прибавлять к воде толику прованского масла. Следует пить чай из перечной мяты или тмина.

Рекомендуется натирать живот камфорным спиртом.

Народное средство от желтых и серых пятен на лице

Приготовить раствор из трех частей свежего непастеризованного молока и одной части полноградусного чистого винного спирта. Втирать эту смесь в кожу лица на ночь.

Можно также взять полрюмки перекиси водорода, смешать с двумя каплями нашатырного спирта. Если болезнь не внутреннего происхождения, знахари рекомендуют втирать теплое прованское масло вечером перед сном.

Три выдающихся сибирских средства при обморожении

1. Сварить 150 г сельдерея в 1 л воды, остудить (сколько может терпеть рука или нога) и опустить в этот отвар обмороженную часть тела; держать ее там, пока не остынет вода. Затем опустить обмороженную конечность в холодную воду, обтереть ее и намазать заячьим или гусиным салом. Это сало подолгу втирать на ночь каждый вечер две недели. На ночь надевать теплые перчатки (если обморожена рука) или чулки (если обморожена нога).

2. Если кто-либо вернулся с мороза со свежеотмороженной конечностью, то следует немедленно оттирать обмороженную часть тела до появления красноты и тепла.

3. Согревающий компресс. Намочить в холодной воде и слегка отжать чистую белую тряпочку. Наложить ее на обмороженное место. На тряпочку наложить клеенку или восковую бумагу, сверху наложить вату или что-либо теплое

шерстяное и завязать. Испарения должны оставаться под клеенкой. Держать 10-12 часов, пока не высохнет тряпка.

Два народных средства для отрезвления мертвецки пьяного

1. Налить от пяти до шести капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и выпить. Мертвецки пьяному разжать рот и влить.

2. Взять у лежащего на спине мертвецки пьяного голову так, чтобы ладони были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание через одну минуту, и он даже в состоянии будет сказать свой адрес.

Народное средство, мгновенно уничтожающее все болезненные ощущения после вчерашнего кутежа

После сильного опьянения на другой день часто появляется страшная тяжесть в голове, невероятно скверное ощущение в желудке и т.п.

Налить 20 капель мятного спирта в стакан холодной воды и выпить сразу. Через одну-две минуты полное избавление от всех последствий вчерашнего кутежа гарантируется.

Сибирское народное средство от прыщей и угрей

Принимать внутрь от двух до четырех чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

Народное средство от повышенной кислотности желудка

Таким средством является морковный сок. Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует употреблять морковного сока. Это средство очень старинное, повсеместно применяемое в Сибири.

Помощь пораженному молнией

Разрезать одежду и осторожно снять ее. Путем коротких и сильных нажатий на грудную клетку (область сердца) заставить пораженного дышать. Конечности следует растирать водой. Дать пострадавшему возбуждающих средств. В землю зарывать не следует.

Средство от потения и дурного запаха ног

Истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро посыпать ноги этим порошком, особенно тщательно между пальцев и подошву ног. Каждый вечер смывать поро-

шок с ног водой, температура которой не должна превышать 35-40°С. В течение первой недели надевать чистые чулки каждое утро. Это средство широко применяется в центральной России и на Урале. Почти всегда запах ног исчезает после двухнедельного лечения.

Два средства от сильного потения ног

1. Взять толику дубовой коры. Измельчить ее в порошок и обильно посыпать чулки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения не рекомендуется. Небольшое потение необходимо для организма. Если потение ног будет понижено чрезмерно, то, как утверждают некоторые знахари, пациент начнет ощущать сильные головные боли.
2. Мыть ноги каждый день холодной водой.

Если ни одно из вышеупомянутых средств не помогает, то следует применить порошок квасцов. Порошок насыпать внутрь чулок довольно продолжительное время, и потение ног совершенно прекратится.

Старинное русское знахарское средство для извлечения рыбной кости из горла

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи; один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, и кость легко извлекается вместе со свечой.

Знахарский метод лечения невралгии

Сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки приложить к месту, где боль ощущается больше всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет. И сравнительно долгое время боль не будет беспокоить больного.

Знахарское средство от упадка сил, потери аппетита

Когда появляются признаки указанной болезни, вернее, болезненного состояния, следует есть натертую на терке редьку много раз в день и в течение нескольких дней подряд. После каждого приема редьки пить одну столовую ложку воды. В связи с этим лечением рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы один раз в день и запивать их водой.

При этой болезни так же, как и при некоторых других желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высокоцелебным средством, но при условии, что лечение горчи-

цей продолжается в течение двадцати и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

Знахарское средство от кровотечения из носа

Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус. После этого зажать ноздри пальцем и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

Натуральное средство от солнечного загара и от действия сильного ветра

Солнце и ветер могут сильно обезобразить ваше лицо. Вот лучшее народное средство, которое совершенно безвредно для кожи.

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

Тибетский бальзам от вывихов и растяжений

Куриное яйцо разбить с широкой стороны. Слить белок, желток оставить в скорлупе. Добавить неполную ложку муки, хорошо растереть. Добавить десертную ложку чистого сиропа, перемешать. Кашицу нанести на полотняную тряпку, наложить на больной сустав и туго перевязать.

Средства от ушибов, шишек, синяков

1. Рекомендуется обильно смочить свинцовой примочкой ушибленное место или наложить на него льда, а позднее - камфорного спирта или отвара из цветов арники*. Если опухоль долго не спадает, то следует втирать мази: цинковую, свинцовую или мазь с примесью йода.

2. Одним из лучших средств при описанном выше осложнении является сушеная трава бодяга. Если наложить бодягу на ушибленное место немедленно, то потом не появится даже синяка и не будет кровоподтека. На одну столовую ложку воды следует взять не менее двух столовых ложек измельченной почти в порошок бодяги. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

Самый высокоцелебный внутренний и наружный бальзам, известный человеку

Этот бальзам имеет огромную целебную силу при лечении всякого рода ран, особенно старых и запущенных, а так-

---

* Многолетняя трава семейства сложноцветных, используется в медицине как желчегонное и кровоостанавливающее средство.

же при простуде и простреле. Он хорош от всякой боли, от головной и даже от внутренней, вследствие колик в разных органах. Если 3-4 г бальзама подмешивать к супу или какой-нибудь другой пище (несколько дней подряд), то он очистит желчный пузырь и поможет больному, имеющему камни в желчном пузыре. Он останавливает также боли в желудке и укрепляет его. Кроме вышеперечисленных болезней, этот бальзам быстро вылечивает ушибы, багровые пятна, сильные ожоги, если его прикладывать два раза в день.

Для наружного употребления бальзам следует немного подогревать и намазывать им больное место. Если рана глубокая и узкая, то лучше всего вкачивать в рану бальзам насосом. Для внутреннего употребления следует подмешивать одну чайную ложку бальзама к стакану горячего чая.

Способ приготовления: положить в глазурованный глиняный горшок следующие компоненты: деревянного масла - 400 г, желтого пчелиного воска (нетопленого) - 200 г, розовой воды - 200 г, красного сандала в порошке - 60 г. Кипятить полчаса, все время помешивая деревянной ложкой. Затем прибавить 400 г венецианского терпентина*. Продолжать размешивать еще одну- две минуты. Убрать горшок с огня. После того как бальзам немного остынет, надо прибавить 7 г камфоры в порошке. Снова размешать и перелить в другой сосуд, процеживая его через марлю. Как только бальзам застынет, его следует разрезать крест-накрест, чтобы незастывшие жидкие частицы осели на дно. Снова переложить бальзам в другой глазурованный глиняный горшок. Хранить в прохладном месте.

Примечание: многие аптеки продают терпентин, имеющий коричневый цвет, который годится только для наружного употребления. Для составления бальзама требуется настоящий белый венецианский терпентин.

На протяжении более двух столетий этот бальзам с неизменным успехом применялся для лечения "антонова огня" (гангрены). Но сколько бы превосходно ни было описанное средство, все же при "антоновом огне" следует обращаться к врачу. Для лечения гангрены следует намазывать бальзам толстым слоем на льняную или бумажную тряпку и прикладывать к гангренозному месту. Эту повязку меняют два раза в день до полного излечения.

Средство для лечения белей

Иногда у женщин из вагины выделяются белые вещества. Их называют - бели. Болезнь неопасная и незаразная. Лечить эту напасть следует промыванием чаем из дубовой

---

* То же, что живица.

коры два раза в день или раствором квасцов в теплой воде: 2 чайные ложки квасцов на 1 л воды. Раствор должен быть теплым во время промывания.

Горячие ванны из сосновых игл или экстракта сосновых игл также хорошо помогают. Чрезвычайно важно воздержание от половых сношений во время лечения. Рекомендуется также паровая баня два раза в неделю.

Диета для похудения

Первую неделю есть три раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по два апельсина и по три яйца, сваренных вкрутую (варить не менее 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу, но, помимо этого, можно включить в диету неограниченное количество сырых овощей и фруктов. Доктор-натуропат, автор данного средства для похудения, много раз применял его с большим успехом.

Хорошее средство для лечения содранной верхней кожи и синяков под верхней кожей

Иногда при падении верхняя кожа оказывается содранной, и хотя поврежденное место и не кровоточит, но, если оно достаточно велико по площади, сильно болит и ноет, что буквально изводит больного.

Для лечения следует принимать горячие ванны, два раза в день: утром и вечером перед сном. Если повреждена нога, то удобно ограничиваться сидячей ванной. Если рука, то можно пользоваться тазом. Наполнив его горячей водой, прогревать руку. Для половины большой ванны следует взять 400 г английской соли. Раствор должен быть концентрированным, иначе он не будет действенным. Продолжительность ванны от 45 минут до часа.

Средство от растяжения жил

Знахари очень часто в таких случаях применяют лук с сахарным песком. Взять мелко накрошенного лука и смешать его с толикой сахарного песка. Покрыть толстым слоем повязку и наложить ее на больное место.

Радикальные средства от синуса

По свидетельству великого американского ученого доктора Вокера, эта болезнь появляется вследствие неумелого потребления молока, в особенности пастеризованного, и пристрастия к пище, содержащей много крахмала и сахара. Болезнь состоит в излишнем выделении слизи из носовых пазух. В России, Финляндии и других странах, где люди ходят

в паровые бани, синус почти не известен. Для избавления от этой напасти надо придерживаться следующих правил:

1. Немедленно прекратить потребление в пищу молока, в особенности пастеризованного, а также других молочных продуктов. По авторитетному утверждению доктора Вокера, молоко - продукт, дающий наибольшее количество слизи организму.

2. Больной синусом должен непременно ходить в русскую или финскую баню с сухим паром от каменки. И париться первые год или два по два раза в неделю, а впоследствии раз в неделю. Помимо парения веником больному следует еще подолгу потеть, лежа на полке. В это время вся слизь, накопленная за годы потребления жидкости, вытечет из носа.

3. Автор совершенно уверен, что больше 80 процентов больных синусом избавятся от этой болезни, следуя указанным выше правилам: исключением из пищи молочных продуктов и потением в бане. Но если после лечения вышеописанными средствами больной не почувствует заметного улучшения, то ему надлежит последовать третьему правилу: совершенно не пользоваться газом для варки пищи, отапливания квартиры и т.д. Однако, повторяю, к последнему средству следует прибегнуть только в крайних случаях, а они бывают очень редки.

4. Каждому больному синусом, прежде чем пользоваться другими средствами, следует прежде всего начать лечиться замечательным и всегда верным средством великого ученого доктора Вокера, описываемым ниже. Разумеется, надлежит сразу же исключить из диеты молоко и все молочные продукты.

Натереть на терке хрен и взять его 120 г, добавить сок двух-трех лимонов. Получится довольно густой соус.

Принимать внутрь половину чайной ложки этого соуса утром и столько же после полудня ежедневно, это вызовет обильное слезотечение, но не следует обращать внимания на такие пустяки и настойчиво и упорно продолжать лечение - продолжительное время. Не следует к этому соусу примешивать ничего другого, ибо всякое разжижение сильно понизит целебные свойства лекарства. Нежелательно также пить воду или какие-либо другие напитки сразу после приема лекарства. Через несколько недель (а иногда и месяцев) пациент больше не будет плакать при приеме лекарства: чем меньше остается слизи в организме, тем меньше хрен вышибает слез. Точно установлено, что этот соус не раздражает почек, желчного пузыря и стенок кишок.

Примечание: хрен должен быть свежим, не более чем недельной давности. Соус можно хранить в холодильнике долгое время.

Астма и полезные для астматиков сведения

По авторитетному мнению доктора Вокера, астма - болезнь однородная с только что описанной болезнью - синусом. Та и другая болезнь - последствия избытка слизи в организме. Поэтому первейшим средством лечения астмы является тот же соус из хрена и лимонного сока, что и при лечении синуса. Однако, по учению Вокера, для успешного лечения астмы следует раз и навсегда стать вегетарианцем и адептом только сырой вегетарианской пищи. Доктор Вокер знает много случаев, когда астматики вылечивались при помощи этой диеты и астма их не беспокоила. Но коль скоро они переходили на пищу, содержащую крахмал, молоко и сахар, они вновь заболевали этой неприятной болезнью. Доктор Вокер рекомендует астматикам и вообще больным пить овощные соки.

Знахарский способ помощи астматикам во время припадков

При внезапном (большей частью ночью) припадке глотать ячменный кофе, кусок льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками: Держать в комнате астматика воздух всегда чистым и не позволять в ней курить, а если накурено и нельзя открыть окно, то следует очень близко к изголовью больного поставить блюдце, наполненное нашатырным спиртом.

Повешение и удавление

Осторожно обрезать веревку, поддерживая тело, чтобы повешенный не упал. Осмотреть гортань. Вынести на свежий воздух и положить с приподнятой головой. Очистить гортань, нос и зев от слизи. Применить искусственное дыхание (короткими, но энергичными ударами в область сердца по грудной клетке). Подошвы и икры ног растирать щетками, сукном и приложить горчичники или хреновники. Дать нюхать нашатырный спирт. Принимать раздражающие клизмы с солью и мылом.

Несколько слов о лечении полового бессилия

Следует перевести на диету из сырых овощей и сырых фруктов и потреблять очень большое количество сырых овощных соков. В основном это чистый морковный сок. На первые два месяца следует исключить мясо из диеты, а затем можно перейти на диету доктора Мака Феррина. Прочтите в

настоящей книге главу "Отчего люди рано умирают...", и вы поймете, какую диету рекомендуют эти великие ученые. По мнению многих ученых, половое бессилие развивается на почве недостаточного потребления в пищу некоторых, а иногда и весьма важных, витаминов. Это было блестяще доказано на опыте с крысами. Крысам давали пищу, лишенную витаминов, и они от этого становились импотентами. Когда же им возобновляли подачу пищи с витаминами, то животные снова становились сильными в половом отношении. Надо иметь отдых и сон от 9 до 10 часов в сутки. Паровые бани обязательны. Ванны по системе доктора Мака Феррина тоже необходимы. Солнечные ванны должны сопутствовать пациенту всюду, и чем длиннее они, тем лучше. При этом не следует прибегать к аптекарским лекарствам, особенно к тем из них, которые направлены только на половую сферу: они действуют как кнут на выбившуюся из сил лошадь, но ухудшают общее состояние больного, а не улучшают его. Промывания толстой кишки при помощи клизмы настоятельно необходимы.

Два небольших (от трех до шести дней) и одно длительное (от 25 до 30 дней под наблюдением врача, предпочтительно натуропата) голодания помогут больше всего.

Необходимо прекращение употребления алкогольных напитков, сырые овощи надо есть два раза в день и непременно такие корнеплоды, как морковь, репа, свекла. Многие специалисты по диете рекомендуют есть ежедневно пшеничный хлеб с отрубями. Некоторые старые, опытные врачи советуют купить в аптеке комплект расширителей заднего прохода. Из четырех расширителей следует вставлять в задний проход сначала самый маленький, а потом все больший и больший. Всем мужчинам, страдающим импотенцией, необходимо пользоваться такими расширителями. Вы изумитесь, какую пользу приносят они в данном случае.

Мак Феррин признает, что первейшим средством лечения должно быть так называемое вымачивание.

С вечера налить три четверти ванны воды температуры тела. Оставить кран, из которого течет горячая вода, открытым настолько, чтобы вода в ванне не остывала. В такой нейтральной ванне следует оставаться в продолжение всей ночи и, конечно, спать в ней всю ночь. Процедуру повторять в течение 30 дней.

Доктор Вокер, автор книги "Популярные методы натурального лечения", советует вечером перед сном налить воду в два таза: в один - горячей, в другой - холодной. И сидеть попеременно то в одном, то в другом - в течение ровно одной минуты. Пересаживаться из таза в таз следует от 10 до 12 раз за вечер.

Всемирный авторитет Мак Феррин рекомендует мелко наколоть льда, завернуть его в марлю, сложенную в восьмеро, и держать лед сначала у основания мозга в течение минуты, затем приложить его к ребрам в области сердца также на одну минуту и, наконец, - к мошонке на то же время. Если проделывать эту процедуру несколько раз в день по 9 - 10 минут, то сексуальная способность непременно восстановится.



ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ

Нижеописываемые средства и способы лечения горячими ваннами из сушеных трав автор просит каждого россиянина прочитать с предельным вниманием, сделать надлежащие выводы и воспользоваться этими средствами.

Сенная труха как прибавление к ваннам

Залив сенную труху холодной водой, доводят ее до кипения и кипятят полчаса. Обычно для упрощения труху перед кипячением помещают в холщовый мешок и в нем ее варят. Отвар прибавляют в ванну. Такого рода ванны очень благотворно влияют при начинающемся отравлении крови, при замерзших членах, аллергии и при золотушном состоянии.

Для полной ванны берут 1 кг трухи, для половинной 0,5 кг. Ванна 37 градусов длится 5-20 минут, смотря по состоянию больного.

При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней многие знахари рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью в 20 минут, а чаще всего 45 минут. Иногда и 1 час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при хорошем сердце - ежедневно.

Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн. Также при лечении суставного ревматизма следует непременно пить сок грейпфрута. Этот сок уничтожает жидкости в суставах и пазухах. Пить по полстакана три раза в день.

Сенная труха богата разными эфирными маслами, благодаря чему производит раздражение кожи. Необыкновенно полезно ее действие на обмен веществ при лечении песка и камней, при подагро-ревматическом состоянии, болезни суставов и прочее. При накоплении жидкостей (в суставах и пазухах), при воспалении жил и при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие. Поразительно благотворно она действует на припадки судорог при коликах желчного пузыря, кишок.

Хвощ для прибавления к ваннам

Хвощ заливают холодной водой, кипятят полчаса и прибавляют к воде для ванн.

Хвощовые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря.

Хвощовый отвар превосходно действует на плохо залечивающиеся раны, обычно на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

Дубовая кора для прибавления к ваннам

Кору сушат, измельчают и, замочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживают и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны берут 1 кг.

Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильной кислоты, действуют жаропонижающе, содействуют зарубцеванию ран. Ими пользуются для лечения поврежденной от морозов кожи и расширения вен. Применяют и при золотухе.

Корни аира для прибавления к ваннам

Корни и зелень аира заливают холодной водой и подвергают кипячению в течение получаса, после чего отвар прибавляют к ванне. Для полной ванны берут 0,5 кг аира.

Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

Ромашка для прибавления к ваннам

Цвет ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Количество цветов для полной ванны - 0,5 кг.

Благодаря содержащемуся эфирному маслу эти ванны имеют целебное влияние на внутренние и наружные воспаления, почему их с большой пользой применяют при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и при нервозности.

Листья грецкого ореха для прибавления к ваннам

Берут свежие или высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят 45 минут в плотно закрытой посуде. Для полной ванны берут 1 кг листьев.

Эти ванны применяются главным образом в детской медицинской практике для лечения золотухи и при заболеваниях лимфатических желез.

Отруби для прибавления к ваннам

Залить отруби (лучше их помещать в мешок) холодной водой и вскипятить.

Такая ванна показана при воспалениях, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, поранениях и чрезмерной чувствительности кожи у истеричных женщин. На одну ванну идет 1,5 кг отрубей.

Экстракт из сосновых игл для прибавления к ваннам

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг.

Ванны с экстрактом из сосновых игл производят необыкновенно успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Они применяются при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбудимости, нервной бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при обморожении, при болезнях кожи, нарывах, ожирении, при катарах верхних дыхательных путей, астме и болезнях легких. Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и оживления сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней. Они могут служить для лечебного дыхания, если в ванну прибавить 20-30 капель настоящего масла из сосновых игл.

Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки.

Валериана для прибавления к ваннам

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы; они понижают возбужденность спинного мозга и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, слабости сердца, при судорожных состояниях сердца, гортани, желудка, при колике, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают давление крови.

Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианы.

Лавандовый цвет для прибавления к ваннам

Такие ванны полезны не только при сердечных и нервных болезнях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях жил, при опухолях и затвердениях. Благодаря ароматическому запаху и легкому раздражению, производимому на кожу, они оживляют кожные нервы и главные кровеносные сосуды.

Для полной ванны нужно 1 кг лавандового цвета.

Прибавление к ваннам смесей

Прибавляют к ваннам лишь такие смеси, в которых действие одного лечебного средства не уничтожает действие

другого. Чаще всего берут следующие смеси: сенная труха и овсяная солома, в равных долях та и другая. Аир и листья грецкого ореха в равных частях. Дубовая кора и листья грецкого ореха в равных частях. Сосновые иглы и соль (на одну ванну из сосновых игл 1 кг поваренной соли).

Соль для прибавления к ваннам

Для полной ванны требуется 2 кг соли, ее просто бросают в ванну для растворения.

Такие ванны производят раздражение кожи, побуждают выделяться через кожу воду, мочу и углерод. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно отзывается на глубже лежащих расстройствах обмена веществ, таких, как ревматическое состояние и золотуха.

Ванна с нашатырным спиртом

В ванну с не очень горячей водой добавьте несколько ложек нашатырного спирта и ложитесь в нее на 20 минут. Это прекрасно очищает кожу.

Глицериновая ванна

Если добавить в ванну с теплой водой 50 г глицерина и полежать в ней 20 минут, кожа станет мягкой и гладкой.

Ванна с прибавлением горчицы

Прибавляют горчицу только к частичным ваннам для рук и ног. Берут две-три пригоршни свежей сухой горчицы, обливают горячей водой 50°C и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне.

Выделяющееся горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем всякие другие прибавления к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5-10 минутами. Затем споласкивают тело теплой водой.Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу и действие.

Скипидарная ванна

Заложите в бутылку или банку 200 г натертого мыла и 120 г чистого скипидара и, взбалтывая, доведите мыло до полного растворения. Добавьте в воду 1/4 количества полученной смеси и ложитесь в ванну. Минут через 14-15, почувствовав пощипывание во всем теле, выйдите из воды, завернитесь в шерстяное одеяло и прилягте на кровать.

Такая ванна оказывает благотворное действие при ревматических болях.

Ванна, способствующая похудению

Добавьте в воду 125 г питьевой соды, 150 г морской соли, немного лавандового спирта. Приняв ванну, прилягте на 20-30 минут, хорошенько укрывшись одеялом.



ОТЧЕГО ЛЮДИ РАНО УМИРАЮТ, ЧАСТО БОЛЕЮТ И НЕ ЗНАЮТ ПРИЧИНЫ СВОЕЙ ХВОРОБЫ

По утверждению доктора Вокера, почти все болезни и преждевременная смерть людей проистекают главным образом от неправильной диеты, недопустимых смесей в нашей пище и в конечном итоге от засорения и деформации толстой кишки.

Невежественный обыватель представляет себя трубой, в один конец которой входит пища, а из другого - выходят отбросы. "Бросай в трубу, что хочешь, - думает он, - все сгорит". Сгорит-то сгорит, но там же сгорят от 20 до 50 лет его жизни.

Доктор Вокер приводит шесть наиболее стойких заблуждений насчет режима и диеты питания.

1. Усиленное питание белками, вследствие ложно укоренившегося мнения, что только они дают силу организму, отсюда постоянное гниение в кишечнике и отравление крови.

2. Незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое кипячение, вываривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

3. Употребление белого хлеба, сладких булок и пирожных, излишки сахара и сладостей, вследствие чего наступает переизбыток кислот в крови и постоянное брожение углеводов в желудке. С другой стороны, недостаток щелочных продуктов в нашем питании делает невозможной необходимую нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками , так и брожения углеводов.

4. Упорное, на протяжении двух-трех поколений, избегание, особенно в течение зимних месяцев, употребления в пищу сырых овощей, зелени, фруктов, в которых заключаются минеральные соли и витамины.

5. Постоянное применение слабительных средств, отсутствие отрубистых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывает хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь приводит к застоям пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов: мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и особенно пивом - преждевременно разрушает почки и печень еще до сорокалетнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15-20 лет.

Нежелание внимательно следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание оставить укоренившиеся привычки неправильного режима питания, излишки в употреблении тех или иных пищевых продуктов приводят к нарушению обмена веществ и как следствие того - к заболеваниям.

Несколько слов о диете доктора Вокера. Исключаются из диеты совершенно: продукты, содержащие крахмал (хлеб,

картофель, рис). Картофель он рекомендует употреблять в сыром виде. Вместо сахара - мед. Исключаются также: мясо, рыба, яйца и печеная, вареная и жареная пища, все спиртные напитки, все консервы, черный перец, уксус, щавель и ревень в вареном виде. Не допускается курение, жевание и нюхание табака.

На молоке следует остановиться подробнее. Помимо доктора Вокера и доктора Гартена (автора трактата "О лечении голоданием", приводимого в этом лечебнике) доктор Мак Феррин, автор 84 книг о здоровье, разносит молоко в пух и прах. Он утверждает, что молоко, в особенности коровье, не предназначалось природой для питания взрослого человека, оно необходимо теленку, пока он еще сам не может есть твердой пищи. От больных, питавшихся в течение 15-20 дней одним только молоком, я слышал, что они посредством такой диеты заметно улучшили свое здоровье. При молочной диете помогает не молоко, а замаскированное голодание. Потребление молока, в особенности пастеризованного, вызывает запор, чего многие не знают. От молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют. Врач патетически заключает: "Ни при каких обстоятельствах человек не может считать себя вполне здоровым, если он будет продолжать барахтаться в молоке". Так доктор Мак Феррин эффектно кончает свое описание "полезности" молока. А доктор Вокер начинает свое - со следующей убийственной фразы:"Принято считать, что коровье молоко - наиболее здоровая пища. Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи. От колыбели и до гробовой доски молоко для человека является самым предательским продуктом, который готовит для него астму, лихорадку, воспаление легких, чахотку и синус". Такие результаты получил после полувекового изучения этого вопроса доктор Вокер. В коровьем молоке на 30 процентов больше казеина, чем в женском. Казеин - вещество, формирующее кости. Из казеина делают расчески, гребенки и самый крепкий столярный клей.

Мак Феррин в течение 15 лет был вегетарианцем, настаивал на питании главным образом сырыми овощами и фруктами. Однако, по Маку Феррину, один раз в день можно есть мясо, но чтобы на нем не было ни капли жира. Вместо мяса можно есть рыбу. Яйца, по Маку Феррину, могут быть употребляемы в пищу в крайне ограниченном количестве и не каждый день. Не рекомендуется есть ничего жареного. В отношении хлеба точка зрения Мака Феррина сходна с мнением доктора Вокера. Первый предполагает, что если не все, то очень многие болезни от хлеба, который редко хорошо переваривается, а чаще всего киснет и дает обилие газов. Он же неоднократно повторяет и просит своих читателей тщательно пережевывать хлеб, так как последний начинает перева-

риваться уже во рту. Как утверждают оба великих врача, нельзя есть хлеб вместе с мясом и вообще нельзя есть протеины с крахмалом за один присест. Поэтому мясной обед доктор Мак Феррин рекомендует есть только с сырыми и вареными овощами. Ваш покорный слуга вот уже три года в глаза не видел хлеба и может похвастаться, что здоровье имеет воловье. Доктор Мак Феррин разрешает есть хлеб только до 45-летнего возраста. От 45 до 50 лет следует по его совету потреблять малое количество хлеба, а после 50 лет - ни крошки.

Следует пересмотреть свое отношение к чаю и кофе. Китайский, индийский и цейлонский чаи содержат в два раза больше вещества, подобного кофеину, чем кофе. Лучше пользоваться травяными настоями. Кофе замените ячменным кофе. Однако если вы пьете слишком много кофе, то сразу перейти на ячменный будет затруднительно. Поначалу надо пить и тот и другой кофе, уменьшая с каждым днем потребление натурального и увеличивая количество ячменного. Отучившись раз от вредного напитка, не начинайте пить его вновь. Сколь бы сладко вас ни уговаривали ваши родные и знакомые откушать чашечку кофеинового зелья, проявите выдержку, откажитесь. В ресторане, в гостях просите подать вам вместо кофе и чая просто горячей воды. На улыбку знакомых и кельнера не обращайте внимания, ибо смеется тот, кто смеется последний.



ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ (ПО ДОКТОРУ М.О.ГАРТЕНУ)

Одним из самых радикальных и наименее понятных путей к сохранению и восстановлению здоровья является продолжительное добровольное голодание. История свидетельствует, что голодание, то есть полное воздержание от пищи, издавна рекомендовалось, являясь частью обрядов трех великих религий: христианской, буддийской и магометанской. Христос по Библии постился 40 суток, у магометан ежегодный пост Рамазан продолжается целый месяц - это полное воздержание от пищи с восхода и до захода солнца. Многие племена Востока также придерживаются строгого поста.

Медицинская наука Запада осудила постничество на том основании, что оно было использовано для чисто религиозных целей, как содействие очищению души, но никакой пользы для тела якобы не давало. На самом же деле голодание, без сомнения, может восстановить здоровье больного тела быстрее всего. Возможно потому, что идея воздержания от пищи для борьбы с болезнью так проста, правоверные медики относятся к ней отрицательно. Однако факты доказывают совершенно обратное.

Некоторое время назад известный американский писатель Эптон Синклер собрал богатый материал по этому вопросу. Выступая на страницах популярных журналов, он обратился к своим читателям с предложением обменяться своим опытом по лечению голоданием. Он задал им следующие вопросы: сколько раз они постились? сколько дней продолжался пост каждый раз? получали ли они консультации от доктора? и наконец, каковы были результаты? Из 117 откликнувшихся 100 получили после голодания существенные улучшения в состоянии здоровья. Из 17 человек, кому голодание не помогло, несколько созналось, что прерывали его или им что-то мешало.

Имеются факты, что голодание излечивало за 21 день проказу, нередки случаи исцеления рака. Совершенно излечиваются голоданием малокровие, различные виды нефрита, детский паралич, язва желудка, катаральные состояния и т.д. Полное голодание от 1 до 4 дней полностью излечивает простуду, если позаботиться о гигиене толстой кишки и других оздоравливающих мерах, указанных в этом курсе.

Конечно, перспектива голодания пугает. "Как я смогу работать?" - спрашивает один. "Как я смогу устоять на ногах, если перестану есть?" - беспокоится другой. Разумеется, каждый, пропустив два-три приема пищи, ощущает приступы голода. Но это только первые два дня. В дальнейшем появляется легкость, и наблюдается обострение всех органов чувств. Желание поесть иногда проходит на пятый день голодания. Обычно постящемуся даже неприятно смотреть на пищу. Иногда даже и тошнит при ее виде. Голодание переносится довольно легко, хотя и сопровождается некоторыми не-

приятными симптомами. Постящийся ощущает плохой вкус во рту, толстый налет на языке. Пульс может участиться до 120 ударов в минуту или упасть до 40. Случается даже тошнота, головокружение, накопление слюны, слабость, перхота в горле, небольшая простуда, понос. Эти симптомы опасности не представляют, а наоборот являются вспомогательными процессами очищения организма.

Естественно, что нужно ожидать потерю в весе. Такая потеря происходит стремительно в начале голодания, затем постепенно уменьшается. Тучные люди гораздо быстрее теряют вес. В среднем же потеря веса колеблется от 400 до 800 г в день. Во время голодания крайне желателен отдых. Это не означает, что голодающий должен отказаться от всякой деятельности. При кратком голодании можно продолжать работу, хотя желательно экономить энергию, не переутомляться.

Главное, что нужно при голодании, - это держать тело в тепле. Ни в коем случае вы не должны чувствовать холод, это не только неприятно, но и опасно.

Часто задается вопрос: "Сколько воды нужно пить при голодании?" Существует несколько школ голодания: одни советуют пить воды меньше, другие - около 4 л в день. Практический опыт показал, что жажда пациента сама подскажет, сколько нужно пить воды. Захочется пить, выпейте стакан свежей чистой воды.

Иногда спрашивают: "Можно ли при голодании пить фруктовые соки, бульоны и пр.?" Голодание означает воздержание от пищи, но не от воды. Вместе с тем из этого вовсе не следует, что можно пить соки или, скажем, молоко. В иных местностях трудно найти хорошую воду. В таких случаях рекомендуется пить дистиллят. Для улучшения вкуса к нему можно добавить минерализованной воды. Такую воду легко приготовить дома, положив в дистиллят вершки корневых овощей, как-то: моркови, бураков, сельдерея и т.д. По традиционной глупости вершки от овощей выбрасываются, хотя во многих случаях они содержат больше минеральных солей, чем та часть, что продается как ценная. Между прочим, вы найдете вершки бураков очень вкусными в салате, если их промоете и порежете сырыми (или отварите не более 5 минут). Возвратимся к нашей минерализованной воде. Накрошив вершки овощей кусочками, опустите их в дистиллированную воду на ночь. За ночь вода впитает определенные магнетические силы, поглощенные растением от солнца. Вкус такой воды будет освежающим.

Возникает также вопрос о промывании желудка во время голодания. Мои наблюдения укрепили меня в убеждении, что время от времени промывание толстой кишки очень по-

могает общему процессу очищения. Промывание особенно полезно в самом начале голодания.

Где же кончается голодание и начинается голодовка? Когда человек не принимает пищи, его тело питается своими запасами. Когда истощаются эти запасы, мы обыкновенно находим, что организм избавился от токсинов, которых было много в нем до начала голодания. С этого момента началось истощение.

Как долго должно продолжаться голодание? Однозначно на такой вопрос не ответишь . Все зависит от здоровья пациента, его образа жизни, а самое главное - от свойства самого заболевания. Разумеется, что истощенные и ослабленные болезнью пациенты не должны прибегать к длительному голоданию, хотя люди, не закончившие голодания, не достигнут благоприятных результатов. В случае застарелой болезни, обострявшейся годами, вылившейся в тяжелую форму, ясно, что кроме законченного голодания, - ничто в мире не поможет!

После законченного голодания всегда возвращается здоровый, нормальный аппетит, налет на языке вместе с неприятным вкусом во рту исчезнет. Моча, которая могла быть цветной, снова становится чистой, а температура и биение пульса возвращаются в нормальные рамки.

Весьма важен период перехода от голодания к нормальному питанию. Я знаю о случаях, когда пациент, голодавший две недели, посетил итальянский ресторан и съел несколько тарелок макарон. Как и следовало ожидать, этот его пир был последним.

Меня часто спрашивали, почему голоданию придается такая исключительная важность? Ответ очень прост: голодание является самым радикальным способом возвращения больного тела в состояние вибрирующего здоровья. Организм можно сравнить с машиной окисления. За 24 часа в нем сгорает топливо, равное 400 г жира. Если мы прекратим подачу топлива, он сразу же поменяет пути своего энергетического снабжения. Процесс окисления должен продолжаться. И теперь он происходит за счет запасов внутри тела. Сперва идут на топливо совершенно ненужные и лишние ткани, как наросты, струпья, срастания, которые накопились и только мешают правильной работе организма. Как просто и эффективно можно отделаться от болезни, только прекратив прием пищи на краткое время!

Как чувствует себя человек во время голодания? Обыкновенно чувство голода в первый день сопровождается и нервной раздражительностью. Можно подумать, что природа подготовляет человека к искуплению той громадной пользы, которую он должен как-то заслужить. Самыми трудными бывают первые два дня голодания. После этого, к великому

удивлению пациента, наступает период легкости и чувство голода совершенно исчезает. Часто пациенту бывает даже неприятно смотреть на еду. Во второй и третий день голодания иногда ощущается слабость, иногда - легкое головокружение или чувство лености. Дней через пять наступает период, когда пациент чувствует себя сильнее и бодрее и мысли становятся ясней. Потеря в весе у голодающего колеблется между 200 и 1 кг 600 г в день, но средняя потеря равна 400 г.

Как ни странно , голодание вылечивает одинаково такие противоположные состояния, как чрезмерную тучность, так и чрезмерную худобу. Чрезмерно полные люди после правильного голодания худеют, а слишком худые - обыкновенно прибавляют в весе через несколько дней.

СУЕВЕРИЕ И БОЯЗНЬ

Лечение голоданием сопряжено с известными опасностями. Первая и самая действенная - это страх. Никто не должен приниматься за двухнедельное голодание, если не убежден, что именно это ему и нужно. Я рекомендую своим ученикам длительное голодание проводить в санаториях, где этот метод лечения практикуется. Голодание дома осложняется тем, что наши родственники, друзья и даже домашний доктор обыкновенно протестуют против него. Они уверяют, что вы выглядите как покойник, что ваш пульс очень слаб и что ваше сердце может перестать биться. Страх охватывает мнительного человека и мешает лечению. Когда я прошел курс голодания в 16 дней, мне попалась на глаза статья о несчастье в шахте, где обвалом люди были отрезаны от остального мира на несколько дней. Некоторые шахтеры погибли от недостатка воздуха, но газетчики назвали другую причину - голод. Помню, какое впечатление произвела на меня эта статья.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОСТА

Голодать ли три, тридцать или же сорок пять дней? Как долго человек может оставаться без пищи?

Большинство людей не знают разницы между лечением голоданием и изнурением в результате вынужденного голода. Некоторые думают, что не съев двух-трех обедов, они уже начинают голодать. В действительности дело обстоит иначе. Человек может оставаться без пищи месяцами. Истощение голодом начинается тогда, когда все лишние ткани и все запасы исчерпаны и деятельность организма продолжается уже за счет нужных ему тканей. Но в организме имеется значительное количество ненужных тканей в форме жира, и поэтому употребление этого жира в топливо совершается без всякого ущерба для здоровья. Освобождаясь от лишней тяже-

сти, организм не теряет ничего, что могло бы помешать в его жизненной деятельности.

Голод был одним из древнейших практических явлений в жизни человека, и применение его как метода лечения так же старо, как и само человечество. Лечение голоданием не является прерогативой только человека. Что делают собаки, кошки или лошади, когда заболевают? Животное прежде всего перестает есть: начинает лечение голодом. Это делается инстинктивно, оно не станет есть, пока болезнь не пройдет, а сама природа подскажет ему, когда можно возвратиться к нормальному питанию.

Обратим внимание на животных, погружающихся в зимнюю спячку, как медведи и барсуки. За лето они нагуливают обильные запасы жира. С наступлением холодов они удаляются в пещеры, закапываются в норы и спят всю зиму. Они голодают месяцами, расходуя излишки накопленного жира, но совсем не истощаются. С наступлением весны они выходят из своих логовищ крепкие и здоровые и ищут пищу, чтобы начать снова накопления для следующего голодания. Осенью они были слишком жирными и неповоротливыми, ленивыми, теперь же стали поджарыми, бдительными и энергичными.

Продолжительность голодания должна быть от 3 до 45 дней. Пост от 3 до 7 дней рекомендуется людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, такое голодание может быть повторено с промежутками от одной до трех недель, пока наконец не будут достигнуты желаемые результаты.

Бесспорно то, что длительное голодание дает более радикальные результаты. Но для него необходимы подходящая обстановка, опытное наблюдение и, главным образом, содействие самого голодавшего. От него требуется понимание процесса лечения и искреннее желание улучшить свое здоровье.

Что такое болезнь

Физически существует только два рода болезней: нервное истощение и токсемия, то есть отравление организма. Чем вызываются они? Обыкновенно причиной болезней является употребление наркотиков вроде чая, кофе, шоколада, газированных вод, алкоголя и табака. Эмоциональная неустойчивость, страхи - все это изматывает нервную систему и ослабляет запасы нашей нервной энергии. Большинство из нас питается городским меню. Недостаток в нем минералов заставляет нас есть гораздо больше, чем это необходимо. Излишек пищи откладывается в тканях организма в форме жира, в то время как часть принятой пищи остается непереваренной в организме и ложится на него тяжелым бременем, она-то и порождает токсины, в результате появляется заболевание.

Весь вопрос в том, как освободить организм от этих токсинов? Принимать лекарства, медикаменты? Очищают ли они наш организм? Ответ очевиден: нет такого лекарства, которое могло бы очистить наш организм от токсинов. Единственный путь освободиться от ядов, образовавшихся вследствие неправильного питания, - это голодание. Голодание - самый сильный и радикальный способ победы над болезнью. Наша кровь совершает свой полный кругооборот в среднем за 24 секунды. Число таких кругооборотов за сутки легко вычислить. Когда пища не поступает в организм, вся его энергия устремлена на очищение крови, которая находится в контакте со всеми клетками нашего тела. Все пути освобождения от токсинов, таким образом, действуют наиболее производительно. Наше дыхание приобретает неприятный запах, так как масса отбросов выводится из организма через легкие. Слизистая оболочка дыхательного тракта тоже засоряется, и язык покрывается коричневым налетом. Моча становится цветной, в ней появляются осадки.

Усиленные выделения происходят также через толстую кишку, вот почему я рекомендую ежедневную клизму в первые дни голодания.

История лечения голоданием

Не только Христос, но также Моисей и Илья голодали 40 дней. Давид часто постился, Иосафат узаконил голодание в Иудее как средство оздоровления народа. Из притчи о Мытаре и Фарисее (Евангелие от Луки) мы знаем, что Фарисей гордился тем, что постился дважды в неделю. Плутарх однажды сказал: "Вместо лекарства лучше поголодай деньдва". Во многих древних писаниях - индусских и китайских - рекомендуется пост.

У многих народов отказ от пищи считался способом очищения тела. Со времени, когда человек начал записывать историю, мудрость религии распространилась на всю Азию, а оттуда и на Европу. Тысячи лет она процветала в Египте, Риме, Вавилоне, Иудее, Персии, Скандинавии, среди кельтов и готов. Кельтские жрецы друиды проходили долгий период моления и поста, прежде чем их посвящали в следующую степень культовой иерархии. Солнцепоклонники Персии подвергали себя пятидесятидневному посту. То же практикуется в Индии и по сей день. Махатма Ганди, знаменитый духовный вождь Индии, часто постился, иногда подолгу. В его записках, которые, между прочим, могут быть названы образцовой литературой современности, Ганди неоднократно предписывает лечение голоданием не только для исцеления тела, но и как средство умственного и духовного развития человека.

Правда, более древние предписания поста были связаны с какой-либо формой покаяния и обычно являлись частью определенного религиозного обряда, но несомненно это был и результат суммы наблюдений над благотворным влиянием голода поневоле. В X и XI веках великий лекарь арабов Авиценна часто предписывал голодание своим пациентам, особенно же больным оспой и сифилисом.

Действие голодания на организм

Многие медики считают, что, согласно законам природы, отжившие частицы первыми выводятся из организма. Во время голодания процессы освобождения и очищения происходят гораздо быстрее и жизненная энергия, которая обычно затрачивается на пищеварение, употребляется на канализацию нежелательных образований.

Вот хорошая мысль, которую рекомендуется усвоить пациенту при лечении голоданием: каждый раз, когда вами пропущен обычный прием пищи, ваш организм настолько же очищается от нечистот. Каждый день вы сжигаете около фунта тканей, жиров, наростов, слизи и прочего. Иначе говоря, расправляетесь со своей болезнью. Обычно человек не отдает себе отчета в том, что для процесса пищеварения организм расходует громадное количество энергии. Это становится еще более очевидным, если принять во внимание, что пища и токсины должны быть удалены из организма, не говоря уже о том, что вся пища должна быть протолкнута через девять метров кишечника. Кроме того, все, что усвоилось, должно быть пропущено сквозь каждый кровеносный сосуд снова и снова много раз. Прибавьте к тому работу печени, селезенки, почек, кожи и т.д.

Многие люди изнуряют организм, тратя свою энергию на чрезмерный пищеварительный процесс.

Самоотравление является прямым результатом перегруженного пищеварения, ибо непереваренные частицы подвергаются своего рода загниванию и отравляют ткани и нервные сосуды во всем теле. Многие из нас замечают этот процесс отравления, когда чувствуют себя усталыми и вялыми, особенно просыпаясь утром, несмотря на ночной отдых. Вот почему существует такое привычное для большинства людей желание выпить чашку кофе, который создает ложное ощущение бодрости и силы, а фактически лишь парализует некоторые нервные сосуды.

Наше тело можно сравнить с цепью, которая крепка постольку, поскольку крепко ее слабейшее звено. Многие думают, что желудок является самым главным органом пищеварения. В действительности же все органы тела играют важную роль в процессе обмена веществ, называемого метаболизмом. В больном теле функции всех органов ослабляются.

Как и в случае поломки всякой машины, прежде чем начать починку, ее нужно остановить или довести работу механизма до минимума.

Хотели бы мы того или нет, во время болезни разрушительные процессы гораздо сильнее созидательных. Несмотря на количество потребляемой пищи (больше пищи поступает - больше ее выбрасывается), ясно одно: мы морим голодом пациента и отравляем его в одно и то же время. Самой грубой ошибкой считаю кормить пациента, больного лихорадкой.

Без сомнения, миллионы жизней были потеряны благодаря заблуждению, что больного надо усиленно кормить, чтобы "поддержать его силы". Помните самое главное: не пытайтесь кормить больного!

Интересно отметить, что во время голодания улучшается качество крови, увеличивается количество красных кровяных телец. Зарегистрирован случай, когда после двадцатидневного голодания количество красных телец у пациента увеличивалось на два с половиной миллиона на кубический миллиметр крови, количество гемоглобина поднялось с 50 до 85 процентов, а количество белых кровяных телец упало с излишне высокого до нормального. Другими словами, тут был типичный случай острого малокровия. Число красных кровяных телец повысилось более чем на 100 процентов.Ясно, что и качество самой крови пропорционально улучшилось.

Нужно ожидать, что при продолжительном голодании будет происходить и потеря в объеме мускулов, хотя и незначительная. Мы уже знаем, что больные ткани употребляются в топливо первыми, потом сгорает мускульный сахар (гликоген) и жиры, а затем уже следует сгорание протеинов. Потери жиров и уменьшение объема мускулов никакого вреда здоровью не причинят. Непродолжительный голод не влечет за собой сокращения числа мускульных клеток. Уменьшение же мускулов в объеме объясняется сокращением мускульных клеток. Что же касается мышц сердца, то их сокращение не превышает трех процентов, ибо, подчеркиваю, питание организма всегда происходит за счет наименее важных клеток. Голодание снимает большую тяжесть со всех органов, кровь омывает их с большей свободой. Пониженная напряженность позволяет сердцу ремонтировать себя и усилить свою работу. Вот почему и функциональные, и органические заболевания облегчаются и даже излечиваются голоданием. Одновременно в значительной степени улучшается кровообращение.

Голодание окажет благотворное влияние на желудок и кишечник. Эти органы были перегружены работой - теперь у них появилась возможность отдохнуть, восстановить свои силы. Язвы и воспаления залечиваются, желудок принимает

свой нормальный объем и занимает свое нормальиое место. Болезненные ощущения и нездоровый аппетит исчезают. Голодание является самым быстрым и верным способом очищения от бактерий разложения в пищеводе. В недельный срок тонкие кишки становятся стерильными. Немного больше времени требуется для такой же очистки толстой кишки, хотя и в ией процесс разложения заметно сокращается.

Почему-то принято думать, что нужно набивать желудок пищей до отказа, что он должен работать все время, днем и ночью, чтобы не ослабеть, оставшись хоть на минуту пустым. Желудок представляет собой мускульный мешок и, как все мускулы тела, тоже нуждается в отдыхе. Отдых требуется каждому органу. Единственный способ дать отдых желудку - это не принимать больше пищи. Немедленно ои приступает к ремонту клеток, исправлению повреждений, оправляется от работы, ранее на него наваленной. Теперь мы подошли к другому важному соображению. Желудочный сок во время голодания не выделяется. В нормальных условиях желудочный сок и особенно хлористоводородная кислота выделяются в пропорции не к количеству поступающей пищи, а сообразно с реакцией организма на вещества данного химического состава. Например, для переваривания протеинов (яйца, мясо и пр.) желудку нужно больше хлористоводородной кислоты, чем это понадобилось бы для освоения крахмалов (хлеб, макароны). Во время голодания выделение кислоты совершенно прекращается, поэтому нет основания думать, что стенки желудка будут разъедаться ею и возникнет язва. Больше того, в моей практике было немало случаев, когда имеино голодание излечивало язву желудка. Переварен последний кусок пищи, желудок освобождается, и начинается процесс ремонта, отжившие клетки заменяются новыми, здоровыми. Оздоровление организма заключается в самообновлении.

Не следует смешивать диету из фруктовых соков и голодание. Я имею в виду диету из апельсинового, виноградного или иного фруктового сока. Диета - не голодание.

Ни в коем случае нельзя заменять свежую воду фруктовыми соками. Причина проста. Когда фруктовые соки поступают в желудок, они вызывают обильное выделение кислоты из стенок желудка, и, так как в желудке нет достаточного количества твердых веществ, которые должны быть растворены, кислота будет действовать непосредственно иа слизистую оболочку, и через несколько дней может появиться язва. Во время голодания желудок перестает вообще выделять соляную кислоту, и в результате через несколько дней всякое раздражение исчезает, желудок получает возможность начать омоложение.

Многие думают, что во время голодания внутренности и в особенности желудок сжимаются. Расширенный чрезмерным количеством принимаемой пищи желудок действительно несколько сокращается. Бывало не раз, что пациент, голодавший десять или пятнадцать дней, под влиянием друзей пренебрегал советами врача, соглашался поесть и не мог справиться со своим нормальным обедом, ибо желудок его отвыкал от излишеств, сокращался до естественных размеров, не требовал больше пищи, чем следовало. Сразу же после голодания процессы пищеварения и усвоения пищи улучшаются, потребность в еде существенно уменьшается. Таким образом, желудку возвращается его первоначальная эластичность и нормальный размер.

Печень и почки также очищаются, несмотря на то что в начале на них возлагается двойная работа. Расширенная селезенка тоже обретает свой нормальный размер. Залечиваются нарывы и гнойнички.

Легкие также поправляются самым радикальным образом. Всякие отбросы выводятся, и воздух получает свободный доступ к кровеносным сосудам. При бронхитах, воспалениях легочных полостей, простудах и инфлюэнце даже непродолжительное голодание дает блестящие результаты.

Мозговая деятельность и нервная система заметно нормализуются. Паралич и даже психоз не раз были излечены голоданием. Это объясняется тем, что, благодаря очищению организма, вторгнувшиеся цементирующие частицы изгоняются из нервных тканей. В результате клетки мозга лучше соприкасаются с очищенной кровью, мозговой энергии производится больше. Мышление обостряется, появляется склонность к оптимизму.

Обостряются умственные способности. Улучшаются внимание, ассоциативность мышления. Укрепляется память, обостряется дар интуиции.

Наш образ жизни, наше невежество в вопросах питания приводят к тому, что нужные организму минералы и витамины не изобилуют в нашей пище, а всякие химические вещества, прибавленные для ее сохранения, являют собой не что иное, как яды. Избыток крахмала в лимфатической плазме постепенно затрудняет правильные функции околощитовидных желез, контролирующих подачу кальция в плазму. Кальций собирается в сгустки и засоряет капиллярную сеть. Со временем эти сгустки в соединении с раздражителями (лекарства, кофе, никотин и другие наркотики) образуют отложения на стенках лимфатических каналов. В результате такого накопления возникает высокое давление крови, затвердение артерий и то состояние организма, которое мы называем старостью.

Вопрос в том, как избежать накопления этого цементирующего материала, отложение которого на внутренней поверхности сосудов затрудняет питание организма. Я часто задумывался над этим и пришел к заключению, что нет на свете такого лекарства, которое могло бы остановить этот процесс. Есть один только путь, не совсем приятный, - голодание.

Здоровье не продается в лавке. Иначе богатые люди поражали бы нас своим здоровьем.

Когда в кровь через тонкие стенки кишечника перестают попадать питательные вещества, организм реорганизует процесс питания. Это бессознательный процесс, направляемый инстинктом сохранения жизни. Кровяной поток тотчас же должен найти другой источник энергии. И он начинает разрабатывать залежи цемента, добывая его с внутренних стенок сосудов. В случаях высокого давления я с большим удовлетворением констатировал понижение его до нормального, иногда всего в недельный срок голодания. Удаляемые потоком крови частицы идут на топливо или отбрасываются. Процесс очищения не ограничивается только кровообращением, хотя жидкая плазма проникает во все мельчайшие клеточки тела. Вот почему вабухшие суставы человека, страдающего от суставного ревматизма, уменьшаются, и вспухшие железы приобретают первоначальную эластичность, избавляясь от цементирующих и жировых покровов.

Обостряются все наши пять органов чувств. В результате того что засорения растворяются, глазные мышцы и зрительные нервы освобождаются для нормальной функции. Вот почему так много зарегистрировано случаев, когда после десятидневного голодания пациент больше не нуждался в очках, которыми пользовался годами. Нужно иметь в виду, что зрительные образы воспринимаются и анализируются мозгом, тыльной его частью. Засорение в мозговых тканях происходит так же, как и в кровеносных сосудах. И такое же благотворное действие на клетки мозга оказывает голодание, результатом чего является обострение зрения.

Освобождаются от загрязнения ткани обонятельной слизистой оболочки - самым эффективным образом улучшается обоняние. То же самое происходит и со слухом. Звук воспринимается барабанной перепонкой и передается путем вибрации трем маленьким косточкам позади нее. Известковые отложения в больном организме цементируют этот деликатный аппарат и замедляют взаимодействие перепонки и самих косточек (стремя, молот и наковальня), которые перестают действовать в унисон. Во внутреннем ухе - улитка, полукружные каналы и особенно пузырек предверья еще больше страдают от засорений, и человек перестает слышать.

Голодание не только самым эффективным образом восстанавливает физическое здоровье, но и обостряет ясность и четкость мышления. Я хорошо помню наш разговор с Бернардом Шоу за несколько месяцев до его кончины. Вряд ли кто станет оспаривать, что Шоу был одним из выдающихся умов нашего века, он сам приписывал успех своих литературных трудов благотворному влиянию голодания.

И наконец, голодание необходимо для нашего духовного и душевного здоровья. Голодание - лучший путь к контролю над телом и духом. Голодание приближает человека к Богу. Люди из племени Хунза в северной Индии голодают по несколько недель в июле, пока не настанет время сбора урожая. Может, поэтому они известны своим душевным равновесием, живут в полной гармонии с вибрациями природы и не знают страха, болезней и сумасшествия, потому бодры и приветливы.

Разрушающие страсти цивилизованного человека: жадность, ненависть, зависть... предстанут совершенно в ином свете, если вы освежитесь голоданием. Прекрасный дар счастливого земного бытия доступен каждому. Лучший мир, населенный лучшими людьми, так легко осуществим!

Общие клинические наблюдения при голодании

Каждый решившийся на лечение голоданием должен знать о нескольких предосторожностях. В некоторых случаях естественной реакцией голодающего в первый раз бывает страх. Тучный пациент, пропустивший несколько обедов, часто жалуется на головную боль, подавленное состояние духа. Иногда такое состояние сопровождается тошнотой и раздражительностью. Все это надо заранее знать, чтобы мобилизовать свою решительность и волю. Благотворное перерождение всего человека, физическое и духовное, так велико, что было бы неразумным бояться небольших затруднений на пути к нему.

Ничто в жизни не дается даром, каждое достижение покупается определенной ценой. В этом непреложный закон природы. Без твердого желания и усилий было бы неразумным ожидать больших результатов.

Необходима победа над привычкой обжорства и комфорта. Великие люди, обладающие магнетической силой, знали этот закон и побеждали себя в себе, становясь господами своих слабостей.

Практические советы

Возникает вопрос, почему так мало докторов предписывают лечение голоданием. Во-первых, голодание не достаточно и не всесторонне изучено. Во-вторых, доктор отдает

себе отчет в том, что имеет дело с сильным целительным средством, которое отберет у него пациента. Мой клинический опыт показал, что убедить больного в необходимости голодания нетрудно. Нужно только, чтобы он всесторонне понял этот сложный процесс. Нужно, чтобы он верил, что только голодание может освободить его от недуга и возвратить здоровье. Нужно также, чтобы пациент верил в интеллектуальное и духовное возрождение, которое следует за физическим.

Мне не приходилось еще встречать пациента, который не согласился бы на лечение голоданием, хотя не все смогли сдержать свои обязательства до конца. Постепенно у меня выработался опыт, который помогал мне и моему пациенту преодолевать препятствия.

Если пациент был тучен и страдал несварением желудка, я для начала предписывал трёхдневную диету фруктовых или овощных соков, чтобы разгрузить его кишечник. Затем он переходил к голоданию и ему разрешалось пить только чистую свежую мягкую воду, свободную от хлора. Пост обычно продолжается от 3 до 50 дней, смотря по состоянию здоровья, роду болезни и в зависимости от окружающей обстановки. Необходимо сделать следующее предупреждение: продолжительное голодание должно происходить под наблюдением врача, компетентного в данной области. Лечение более десятидневного срока обычно проходит не в домашней обстановке, а в специальном учреждении. Голодающий должен воздержаться от утомляющей активности, больше отдыхать и держать ноги в тепле. Рекомендуется также лежать днем на солнце, которое помогает процессу очищения через поры кожи. Компетентный натуропат, практикующий лечение голоданием, всегда бывает связан с санаториями, где пациент может находиться в покое и комфорте под наблюдением специалиста.

В серьезных случаях сердечных заболеваний и при болезнях почек у пациентов наблюдается отечность вокруг надпяточной кости и лодыжек. В таких случаях хорошо помогает подогретый мед с водой. 2 - 10 столовых ложек меда - единственная пища, которую я допускаю во время голодания. Отечность обычно наблюдается у пациентов, которые ранее злоупотребляли лекарствами и впрыскиваниями. Организм таких больных надо постепенно отучить от медикаментов, на что иногда уходит несколько месяцев. Во всех случаях практика показала, что при голодании отлично помогает правильный массаж, разминание суставов по схеме хиропрактики.

Примеры из практики

1. Однажды женщина привела ко мне двух своих детей в возрасте двух и пяти лет, у которых была так называемая крокодиловая кожа. Бедная мать просила дать лекарство, которое могло бы излечить эту кожную болезнь. После обычного массажа и разминания я дал витамины и рекомендовал не кормить детей два дня и привести их через неделю. Женщина или не поняла меня, или ослышалась, но через неделю пришла ко мне взволнованная, принялась упрашивать меня, чтобы я разрешил бедным деткам поесть: они так изголодались, что собирают с пола крошки. Недоразумение выяснилось, но я посмотрел на детей и увидел чудо: их "крокодиловая кожа" исчезла без следа, их щечки были розовые и нежные, как кожа персика. Я был поражен не менее самой матери, которая приписывала быстрое выздоровление замечательным витаминам, которые я назначил.

2. Сорокалетний пациент, страдавший 12 лет диабетом, принимал все большие дозы инсулина и наконец обратился ко мне. Выяснилось: кишечник у больного ослаблен, что еще более усложнилось расширением предстательной железы. Прощупывание брюшной полости показало, что органы испражнения стянуты и перепутаны многими срастаниями. Это случается довольно часто с людьми, ведущими сидячий образ жизни, а мой пациент оказался часовых дел мастером.

Он не склонен был пожертвовать хотя бы на время своими привычками и удобствами, особенно же любимой пищей, все же мне удалось убедить его попробовать лечение голоданием. Он имел намерение выздороветь в наиболее короткий срок и без особых затрат. Так как работа его не была особенно тяжелой, он предпочел совмещать ее с голоданием. После трехдневной грейпфрутовой диеты он начал свое 26-дневное голодание. В первые дни он чувствовал сильную слабость, на пятый день она прошла. Он был поражен, как легко ему стало подниматься по лестнице, совершал еженедельные прогулки в горы совершенно не утомляясь. А самое главное, он перестал принимать инсулин. За 26 дней он потерял в весе 12 кг.

Во время голодания регулярно обследовались его кровь и моча - результаты вполне удовлетворительные. Когда он возвратился домой к своей привычной пище, ему пришлось возобновить прием инсулина. Но дозы лекарства постепенно уменьшались и в конце концов через три месяца сошли на нет. В течение трех лет он периодически обследовался, его кровь и моча были свободны от сахара.

3. Сестра милосердия, 50 лет проработавшая в госпитале, жаловалась на невыносимые боли в суставах - ревматизм был признан врачами. Считая свою болезнь неизлечимой,

она и не пыталась ее лечить, попросила у меня помощи лишь от бессонницы. Она не могла заснуть без снотворных порошков, доза которых все время увеличивалась. Было решено, что она временно оставит работу и ляжет в больницу для двухмесячного поста, чтобы в корне изменить образ жизни. Она была совершенно измучена болезнью и слышала к тому же о многих невероятных результатах лечения голоданием, так что готова была на все. Мы начали опять-таки с трехдневной жидкой диеты и слабительного. Это необходимо было потому, что она отличалась тучностью, кровь у нее была порядком засорена. Затем началось голодание, и моя пациентка была окружена самыми благоприятными условиями. Тут будет уместно упомянуть, что психотерапия чрезвычайно важна при лечении голоданием. Пациент должен быть уверен, что ему совершенно необходимо пройти через испытание голодом, каким бы оно ни было тяжким. Особенно это важно в случаях отравления лекарствами и наркотиками. Прекратить сразу же принимать привычные дозы аптекарского снадобья - значить доставить больному несколько мучительных дней, поэтому желательно с помощью психотерапии вывести его из подавленного состояния.

В данном случае этот процесс прошел быстро и гладко. Потери в весе немного превышали 400 г. в день, и пациентка голодала 44 дня. Отечность лодыжек, появившаяся на 10-й день голодания, была удалена медом (трижды в день она получала столовую ложку меда). После 10-го дня пациентка уже не чувствовала никакой боли, а здоровый нормальный сон возвратился к ней на второй день голодания. Все-таки несколько раз были заметны периоды какого-то беспокойства, но и они исчезли. Нужно отдать должное массажам и разминаниям хиропрактики, сопровождающим ее голодание.

Интересно отметить, что пациентка с многолетним опытом работы в больнице потом призналась, что если бы ей раньше сказали, что ее суставной ревматизм будет совершенно излечен, то она назвала бы это невозможным и фантастическим. Будем надеяться, что моя пациентка воспользуется своим опытом, чтобы помочь другим.

4. 52-летний мужчина, истощенный постоянной кровавой рвотой и кровавым стулом, обратился ко мне за помощью. Кровь темно-красная, напоминающая кофейную гущу,- указание на язву, кровоточащую толстую кишку. Прежде чем приступить к голоданию, следовало остановить кровоизлияния... Пациент начал с жидкой диеты на морковном соке. Вдобавок ему давали молоко из сырых индийских орехов (кашо), подсолнечное семя и кунжут с медом. Поразительно, что кровотечение остановилось на второй день этой диеты, и через 10 дней он уже не ощущал боли. Дальше следовала специальная диета, куда кроме морковного сока

входила и твердая пища вроде моркови, орехов, яиц, миндаля. Кунжутное семя, миндаль,протертая морковь и орехи в равных пропорциях измельчались и смешивались с сырыми яйцами, образовывая однородную массу, которая слегка запекалась в духовке. Такая диета продолжалась еще месяц - и пациент выздоровел, прибавив около 7 кг веса.

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Составление и комментарий
П.М.Куреннова

Редактор Ю.Г.Филин
Художник П.А.Ершов
Технический редактор Н.Н.Заузолкова
Корректор О.И.Иванкова
Оператор компьютерной верстки А.М.Кенин

ИБ № 0001

Сдано в набор 12.11.90. Подписано в печать 10.12.90.
Формат 84х108 1/32. Бумага газетная.
Печать высокая. Гарнитура типа Таймс. Усл. печ. л. 3,72.
Уч-изд. л.5,0. Усл. кр.-отт.5,2. Тираж 100 000 экз.
Заказ № 138 · Цена 4 р.
Издательство "Урал-Советы" 620219 ГСП-940,
Свердловск, ул.Вайнера, 9а
Оригинал-макет изготовлен в НПП "Урал-Советы"
Типография издательства "Уральский рабочий"
620219, г.Свердловск, пр.Ленина, 49

